

PROJETO AUTOESTIMA

SAÚDE - MODA - CULTURA
BEM ESTAR - GASTRONOMIA
COMPORTAMENTO

REVISTA

ISSN: 2675-4541

edição 28

Agosto de 2022

Distribuição Gratuita

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Poemas
Entrevistas
Dicas de saúde
Dicas para leitura
e muito mais...

Cristiano Zanetta/Batman do Brasil

*Confira entrevista
exclusiva - página 06*

empresário, palestrante e criador da modalidade de treinamento Super-Hero. Humaniza ação social e motiva pacientes com câncer a enfrentar o tratamento.

 Cristiano
Zanetta.

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG.04

ENTREVISTA COM CRISTIANO ZANETTA/BATMAN DO BRASIL, PÁG. 06

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 14

ARTIGO: E A MULA MULITA?, POR ELAINE DOS SANTOS E ROCHELI TRINDADE, PÁG. 16

ENTREVISTA COM LILIANE VIEIRA, PÁG. 19

ENTREVISTA COM ALÉKSIE MYKAELO, PÁG. 29

EM BREVE: LIVRO ALVORADA DO AVIVAMENTO, POR ANDRÉ LUIZ M. DE ALMEIDA, PÁG. 36

DIA DOS PAIS - SHOPPING METRÔ TUCURUVI, PÁG. 38

POEMAS DE DENISE MARINHO, PÁG. 40

POEMAS DE WANDA ROP, PÁG. 44

PARTICIPE DA ANTOLOGIA HISTÓRIAS DA INFÂNCIA, PÁG. 50

SP EXTREME: ESPORTES RADICAIS, PÁG. 52

TEATRO: SUTIL VIOLENTO, PÁG. 56

FESTIVAL COMIDA DE HERANÇA, PÁG. 61

COMBATE À LEISHMANIOSE VISCERAL CANINA, PÁG. 69

MÉDICO LANÇA LIVRO PARA APOIO À DOAÇÃO DE ÓRGÃOS, PÁG. 73

CABELO: TENDÊNCIAS DO MOMENTO, PÁG. 78

HORÓSCOPO DO MÊS (LEÃO), PÁG. 81

24 HORAS POR DIA NÃO SÃO SUFICIENTES?, PÁG. 83

LIVRO: SONECA BOA, POR CAROL CHAVES, PÁG. 86

DICA DE SÉRIE NA NETFLIX SOBRE DEFESA PESSOAL, PÁG. 89

CÂNCER DE CÓLON, PÁG. 93

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 99

PARTICIPE DA NOSSA PRÓXIMA EDIÇÃO, PÁG. 100



EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Quem faz a revista

EXPEDIENTE

Elenir Alves - Editora-Chefe: elenir@cranik.com

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Elenir Alves - layout da capa, arte e diagramação

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

A Revista Projeto AutoEstima é uma produção independente e livre de quaisquer vínculos políticos, comerciais e religiosos. Os textos publicados aqui são de inteira responsabilidade de seus respectivos autores e não dizem respeito à opinião de editor e seus conselheiros, isentos de toda e qualquer informação que tenha sido apresentada de maneira equivocada por parte dos autores aqui publicados.

CONTATO: elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves - Editora

✉ SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

Instagram [revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)

Facebook [projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)

NESTA EDIÇÃO

ENTREVISTAS, DICAS DE LIVROS,
POEMAS, ARTIGOS, CRÔNICAS,
GASTRONOMIA E MUITO MAIS...

O LIVRO É UMA EXTENSÃO DA
MEMÓRIA E DA IMAGINAÇÃO.
- JORGE LUIS BORGES

Para saber como publicar, anunciar o seu trabalho, ser entrevistado ou patrocinar a próxima edição da Revista Projeto AutoEstima: clique aqui.

Para ler nossas matérias diariamente, acesse:
<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com>

Para baixar nossas edições, acesse:
<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/p/edicoes-antiores.html>

visite:
www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Elenir Alves

Editora

A vida sem luta é um mar morto no centro do organismo universal.
— Machado de Assis

Editorial

- Chegamos a mais uma edição com riquíssimos conteúdos. Os leitores poderão apreciar uma maravilhosa entrevista com Cristiano Zanetta, ele é o Batman do Brasil, empresário, palestrante e criador da modalidade de treinamento Super-Hero. Humaniza ação social e motiva pacientes com câncer a enfrentar o tratamento. Há também uma linda entrevista com Liliane Vieira, a cofundadora da Casa de Sonhos e com o autor e tradutor Aléksie Mykaelo. Tem muito mais, como dicas de livros, contos, poemas, artigos e outros.

Finalizamos e agradecemos a participação dos autores envolvidos nesta edição e desejamos que todos que acompanham a Revista Projeto AutoEstima façam uma ótima leitura!

Para publicar crônicas, resenhas, poemas ou divulgar seu negócio, projeto, loja, livros, etc., na próxima edição da nossa revista: clique aqui.

Elenir Alves

Tags

- Moda ●●●●●
- Cultura/cinema ●●●●●
- Gastronomia ●●●●●
- Literatura ●●●●●
- Saúde/esporte ●●●●●
- Beleza /comportamento ●●●●●

Contato

- ✉ elenir@cranik.com
- 📷 [@revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)
- 📘 [@projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)
- 🌐 revistaprojetoautoestima.blogspot.com

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ACORDE
TODOS OS
DIAS COM
um **MOTIVO**
para fazer
O SEU DIA
INCRÍVEL



 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

Revista Projeto AutoEstima

ENTREVISTA

CRISTIANO ZANETTA/BATMAN DO BRASIL

POR ELENIR ALVES



A história de **Cristiano Zanetta**, 43 anos, começou a ser definida a partir das vivências que teve na infância. Foram muitos traumas, e de cada um deles, vieram as consequências, tais como o terror noturno e a dislexia. Por essência, Zanetta não aceita portas fechadas e, por isso, tomou cada acontecimento como um desafio de vida. Hoje, filantropo, palestrante, empresário e pai, cumpre com a promessa de motivar pessoas a continuarem lutando pelas suas vidas, utilizando a armadura do Batman. Em paralelo, Cristiano desenvolveu a Ciência do Batman, já que antes mesmo de se vestir como homem morcego, ele atendia pacientes vestido de médico - não precisando da armadura 'lúdica' para impressionar, principalmente, as crianças.

Notícias

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente, agradecemos pela entrevista. Você sofreu um trauma na sua infância que acabou influenciando em algumas de suas escolhas na fase adulta. Poderia comentar?

Cristiano Zanetta/Batman do Brasil: Eu agradeço pela oportunidade de contar um pouco da minha história para vocês! Na verdade, eu descobri, da pior forma possível, como se tornar um verdadeiro herói na vida real. Aos 6 anos de idade, eu presenciei um incêndio na minha casa, onde só estava eu e minhas duas irmãs, na época uma com 5 e outra com 1 ano de idade. A babá que estava estendendo roupa na parte de fora da casa, não conseguiu entrar quando tudo começou a pegar fogo. Eu me lembro que mesmo com a intensidade das chamas, eu tentava derrubar a porta para salvar minha família e por sorte, a ajuda chegou em seguida.

Na época, eu via o bombeiro que nos salvou como herói e ele não tinha poderes. Depois disso, meus pais perceberam que tudo que eu desenhava e pintava era na cor vermelha ou preta, até que em uma das minhas sessões de terapia, minha psicóloga me apresentou o Batman. Eu sabia que ele era um herói, não tinha poderes e mesmo assim, salvava muitas pessoas. A partir daí, ele virou a minha inspiração.

Revista Projeto AutoEstima: Quando foi que você se vestiu pela primeira vez como o Batman? E como foi a reação das pessoas?

Cristiano Zanetta/Batman do Brasil: A roupa chegou dos Estados Unidos, na casa da minha cunhada, em Florianópolis. Eu lembro do nervosismo que eu estava em colocar aquela roupa. Eu já tinha colocado a máscara sozinho, que tinha chegado antes, mas a roupa completa ainda não e quando eu coloquei, totalmente pronta, eu olhava no espelho e não acreditava no que eu tinha me transformado. Minha família toda ficou de boca aberta, não acreditavam na perfeição da roupa e depois, fizemos um teste social pelo condomínio da minha cunhada e foi incrível. Foi perfeito.

Revista Projeto AutoEstima: Conte para nós como foi a primeira vez que você foi em um hospital vestido como o Batman.

Cristiano Zanetta/Batman do Brasil: A primeira vez que eu tentei entrar no hospital vestido de Batman, na verdade, eu não consegui. Na época, uma freira era responsável e acabou que não me deu acesso, achando que a roupa poderia assustar as crianças e vetou a minha entrada. Mas, em paralelo, no entorno do hospital, a experiência foi ao contrário. Me pediram fotos e adoraram meu trabalho.

Revista Projeto AutoEstima: Antes de se vestir como Batman você se vestia como palhaço? O que o levou a fazer essa troca?

Cristiano Zanetta/Batman do Brasil: Na verdade, eu já trabalhei com várias profissões. Já fui desde adestrador de cachorros, mágico profissional, garçom e me formei em educação física. Trabalhei com natação, ginástica, dança, até chegar a ter minha própria academia, foi quando eu desenvolvi um método de exercícios diferente dos outros, que acabei registrando como Super Hero.

Eu cheguei a participar de uma palestra com os Doutores da Alegria, mas eu queria reinventar uma coisa que já era feita de uma forma maneira. E foi isso que eu fiz. O reconhecimento veio com o tempo, tanto que atualmente, eu chego a entrar em alas de hospitais proibidas para visitantes. Isso é impagável.

Revista Projeto AutoEstima: Você passou 2 anos tentando entrar em hospitais de forma normal e tendo que entrar escondido. Até que uma mãe lhe procurou desesperada, com o filho na oncologia. Poderia contar essa história para nós?



Cristiano Zanetta/Batman do Brasil: Sim. Foram dois anos entrando, literalmente, escondido nos hospitais. Com o tempo, o pessoal começou a me conhecer e me chamavam para realizar os atendimentos. Eu cheguei a comprar pelo menos quatro drones para vigiar possíveis entradas nos hospitais e já me passei por médico também.

Um dia recebi uma ligação de uma mãe me pedindo ajuda. O seu filho, de 4 anos, enfrentava um câncer e estava sofrendo com a depressão. Ele não falava e recusava qualquer tipo de alimento. A mãe ainda me falou que se a criança não continuasse o tratamento, poderia até perder a vaga do hospital, então, eu vesti a roupa do Batman em casa, até porque é muito complicado vestir a armadura no hospital, e fui de moto até o hospital. Sabia que aquele garoto precisava de mim, precisava do Batman.

Eu me lembro que cheguei ao hospital e me deparei com um outro segurança, que não era aquele que já me conhecia. Expliquei toda a situação e ele obviamente não deixava entrar, até que ele falou que precisava tomar uma água





e voltava em cinco minutos, dando a passagem para mim, então eu entrei e fui encontrar com o garoto.

A mãe desse menino me encontrou no corredor do hospital e me contou que o pequeno estava sentado, olhando para a parede e ficava assim na maior parte do dia, então eu lembrei do meu pai, porque era desse jeito que ele ficava quando teve câncer e estava no estágio de depressão. Então a mãe entrou no quarto e eu ia entrar minutos depois. Foi quando pensei: ‘O que o Batman faria em uma situação como essa?’. Eu dei um chute na porta e vi o garoto gritar: ‘Mãe, você chamou o Batman!’. Ele não falava há dias. Com o barulho, um enfermeiro, com roupa hospitalar verde, entrou na sala em seguida e eu logo gritei: ‘Você está vendo? Até o Lanterna-Verde está aqui para te salvar’, e o enfermeiro me

deixou conversar com o menino. Eu expliquei que seu tratamento não seria fácil, mas ele precisava colaborar com todas essas etapas até na coleta de sangue, já que seu sangue precisava ir para a Liga da Justiça.

No dia seguinte, a chefe da oncologia do hospital me ligou autorizando minha entrada a qualquer dia e horário da semana.

Revista Projeto AutoEstima: Você como o Batman do Brasil há 15 anos, é um grande exemplo de reinvenção de trabalhos sociais que atendem crianças, jovens e adultos em tratamento contra o câncer e no estágio de depressão, por todo país. Como você se sente? Conte para os nossos leitores.

Cristiano Zanetta/Batman do Brasil: Eu me sinto honrado, mas ao mesmo tempo, é um desafio constante. É uma responsabilidade muito grande ser o pioneiro neste trabalho, pois de certa forma, eu acabo servindo de exemplo para outras pessoas que se inspiram em mim e no que eu faço.

Revista Projeto AutoEstima: Você está escrevendo um livro intitulado "A Ciência do Batman". Fale mais sobre.

Cristiano Zanetta/Batman do Brasil: Para explicar a Ciência do Batman, eu vou narrar uma situação. Imagina uma pessoa que está enfrentando duas doenças extremamente perigosas: um câncer e uma depressão associada a este câncer. Para lidar e mobilizar pessoas nesse cenário, eu precisei desenvolver técnicas. Estas técnicas foram desenvolvidas em cima das emoções mais frequentes destas pessoas.

O medo, raiva e a dor estarão presentes. E foi com base nestes três elementos, que desenvolvi a Ciência do Batman, tornando-os força motriz para motivar as pessoas a continuarem na sua luta e perceberem que não seriam derrotadas pelos seus próprios sentimentos. Ao contrário, eles se tornaram o maior combustível para a cura.

Mas, eu descrevo melhor esse processo no meu livro, que será lançado em breve, explicando como é possível identificar estas emoções e fazer delas instrumentos para solucionar e não problemas a mais para resolver.

Revista Projeto AutoEstima: Já tem previsão para o lançamento?

Cristiano Zanetta/Batman do Brasil: Nossa expectativa é lançar no final do mês de setembro, mas ainda não temos uma data confirmada.

Revista Projeto AutoEstima: Você ministra diversas palestras pelo Brasil. Como as pessoas interessadas poderão agendar uma palestra com você?

Cristiano Zanetta/Batman do Brasil: Para conhecer e agendar uma palestra comigo é necessário acessar meu site <https://www.cristianozanetta.com.br/>. É importante ressaltar que por meio das minhas palestras, eu consigo fazer ação social nos hospitais onde vou palestrar e ainda, com os recursos, consigo dar suporte ao meu trabalho social.

Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores poderão saber mais sobre você e o seu trabalho?

Cristiano Zanetta/Batman do Brasil: Além do site, eles podem acompanhar meu trabalho por meio do Instagram, @batman.cristiano, ou pelo Youtube também, Cristiano Zanetta Batman.

Perguntas rápidas:

Um livro: A Arte da Guerra de Sun Tzu

Um (a) autor (a): Viktor Frankl

Um ator ou atriz: Christian Bale

Um filme: Batman: O Cavaleiro das Trevas

Um dia especial: Nascimento da minha filha

Uma cor predileta: Preto

Uma frase marcante: “Não basta ser bom, tem que fazer o bem, custe o que custar”

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Cristiano Zanetta/Batman do Brasil: Gostaria de agradecer a Revista Projeto AutoEstima e seus leitores pela atenção com a minha história e meu trabalho.



Cristiano Zanetta/Batman do Brasil - Divulgação

Site <https://www.cristianozanetta.com.br/>

Instagram: @batman.cristiano

E-mail da autora: absilvacarvalho@gmail.com

Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=GGuVfFiQb4A>

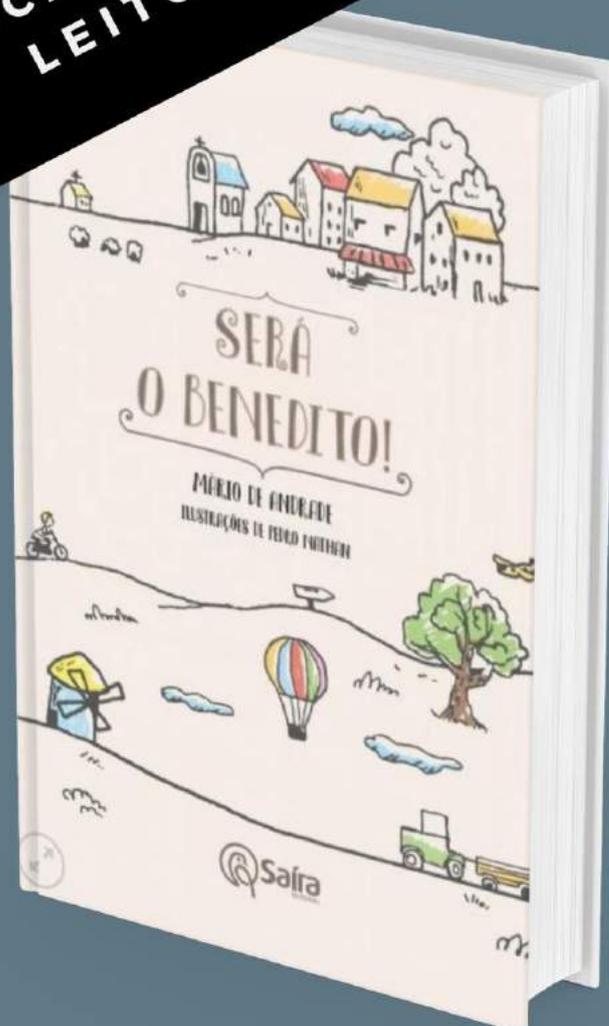


"Não basta ser bom, tem que fazer o bem, custe o que custar."

CRISTIANO ZANETTA
BATMAN DO BRASIL

NO E-BOOK MEU SERTÃO, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR UMA JUNÇÃO DE VÁRIAS HISTÓRIAS COMO: POEMAS, CONTOS E CRÔNICAS DA AUTORIA DE 14 AUTORES BRASILEIROS. PARA CONHECER MELHOR ESTA OBRA, ACESSE O LINK PARA BAIXAR E FAÇA UMA BOA VIAGEM NAS PÁGINAS! É GRATUITO: [HTTPS://WWW.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/MEU_SERTAO.PDF](https://www.fabricadeebook.com.br/meu_sertao.pdf)

DICAS PARA LEITURA



"SERÁ O BENEDITO!" RELATA O ENCONTRO ENTRE DOIS PERSONAGENS APARENTEMENTE OPOSTOS: UM HOMEM BRANCO DA CIDADE, PASSANDO AS FÉRIAS EM UMA FAZENDA, E UM GAROTO NEGRO, FILHO DE TRABALHADORES DESSA PROPRIEDADE RURAL. PARA ADQUIRIR O LIVRO ACESSE: [HTTPS://SAIRAEDITORIAL.COM.BR/PRODUTO/SERA-O-BENEDITO](https://sairaeditorial.com.br/produto/sera-o-benedito)

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

*Tenha coragem e
ousadia para realizar
seus sonhos.*

 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



ELAINE DOS SANTOS



ROCHELI TRINDADE

ELAINE DOS SANTOS, NATURAL DE RESTINGA SECA/RS. REVISORA DE TEXTOS ACADÊMICOS. PROFESSORA DOUTORA EM LETRAS. CRONISTA COM PARTICIPAÇÃO EM DIVERSAS ANTOLOGIAS.

ROCHELI TRINDADE, NATURAL DE RESTINGA SECA/RS. PROFESSORA DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO. GRADUADA EM PEDAGOGIA.



Olmiro Derli Lemes Saraiva (Mulita)

E A MULA MULITA?

O lmiro Derli Lemes Saraiva, primeiro, era conhecido como o filho do seu Liderau, nos tempos de guri (menino), segundo consta, fazia entrega de leite pela cidade. A cidade, na verdade, é Restinga Seca, região central do Rio Grande do Sul, cognominada “Terra de Iberê Camargo”, um dos maiores pintores modernistas da segunda metade do século XX.

Derli casou-se e sua esposa é conhecida como a Lala. O casal tem dois filhos: o Jabu e a Grazi.

Com a passagem dos anos, Derli tornou-se o Mulita, por ser baixinho e ter pescoço curto, conforme ele já afirmou em reportagens feitas por diversos jornais. Mulitas são variedades de tatus pequenos que vivem nos campos, mas também é um nome associado a mentira, logro, galhofa. A Lala, sua esposa, tornou-se a Lala do Mulita, e os filhos ficaram sendo o Jabu do Mulita, a Grazi do Mulita. Mulitismo puro, como se brinca na cidade.

Na década de 90, Derli ficou conhecido, artisticamente, como Mulita e, com o grupo Tambo do Leite, depois, chamado Talagaço, começou a participar de shows e bailes. Iniciava-se uma carreira vitoriosa como humorista. A carreira solo principiou em 2004 com o CD "Mulita cantando pra burro". Hoje, são nove CDs e três DVDs, ainda que a carreira tenha sido pausada pela pandemia.

No Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Mato Grosso do Sul e até mesmo na Bahia, muitas pessoas conhecem expressões consagradas pelo comediante, como:

— "Parece que é pra acabá com o negócio da gente" atribuída à dona do prostíbulo em meio a uma briga generalizada;

— "Mulita, e a mula?"

Outros tantos divertem-se com a história da carona em um velho caminhão FNM

— "Feliz Natal Mulita" — e todas as dificuldades enfrentadas para chegar ao destino almejado.

É sempre importante registrar que a História de um povo é, primeiro, a sua memória, a qual é partilhada justamente pelo povo, pelas pessoas comuns, trabalhadores, entre eles, muitos semianalfabetos. Entre as piadas do humorista Mulita preserva-se parte da memória coletiva da pequena Restinga Seca, das histórias contadas por nossos pais e avós, daquilo que fomos, somos e seremos.

Recuperar, didaticamente, as histórias que se tornaram piadas na voz do humorista, assim como as letras das músicas que ele canta em suas apresentações pelo país, constitui um interessante instrumento de conservação do patrimônio imaterial da comunidade, um espaço para que se registre os ditos, as crenças, os costumes, os preconceitos que engendraram a sociedade que somos hoje.

Há, em sua obra, a ser rigorosamente revisitada, material para constituir um acervo que resgate espaços, personagens da gente humilde que ri, que brinca, mas que trabalha, que se esforça para construir um mundo melhor, um legado de justiça e honestidade para os seus. É preciso, neste sentido, que se transcenda, contudo, o academicismo, o preciosismo e o mero preconceito que orienta alguns estudiosos, entender que, inclusive, o vocabulário de suas piadas não se restringe às palavras eventualmente chulas, mas ao registro da fala do povo, da fala do homem do meio rural, iletrado, que é parte deste país.

Um dos importantes índices presentes na sua obra e que mostra a riqueza dela diz respeito à intertextualidade, que se apresenta em letras de músicas como “Mulita Era um piazote”, sem que haja necessidade de explicitar a sua livre inspiração, os primeiros versos já indicam:

“Era um piazote, que como eu
amava o Gildo e o Teixeirinha
Cruzava os campos sempre a cantar
"Querência Amada" e a "Prenda Minha"
Não era dono mas mesmo assim
amava aquela estância, sim”

Somente, neste pequeno excerto, tem-se uma música conhecida do rock nacional, mas, para além disso, uma interrelação com os dois consagrados nomes da cultura gaúcha: Gildo de Freitas e Teixeirinha, recuperando canções eternizadas e reconhecidas pelos tradicionalistas, assim como o conhecido encantamento pela terra natal.

Reconhecer o legado daqueles que nos antecederam é uma grande virtude dos pesquisadores, mas identificar entre os nossos contemporâneos que eles também são relevantes para a cultura, para a identidade de nosso povo é fundamental, se quisermos mantermo-nos como uma comunidade, com princípios, valores, mais ou menos, comuns.



ENTREVISTA COM *Liliane Vieira*

Escritora, terapeuta, cofundadora e CEO da
Casa de Sonhos

Por Elenir Alves



Lili Vieira, como gosta de ser chamada, é terapeuta, cofundadora e CEO da Casa de Sonhos – Desenvolvimento Humano Integral e Positivo. Idealizadora dos “Programas Viajantes do Conhecimentos” e “Facilitando a Pesquisa Acadêmica”, acredita, assim como Einstein, que todo mundo é um gênio. Membro da Sociedade Brasileira de Coaching, é autora dos livros “Pesquisa e Monografia Jurídica na Era da Informática”, “A Casa de Sonhos” e do roteiro “Meu Sonho, meu Projeto de Vida”. É, também, coautora dos livros “Manual do Líder Coach”, “O Poder dos Relacionamentos” e “Os Segredos da Prosperidade”. É CEO da BIPDH – Desenvolvimento Humano Ltda. e atua como professora desde 1999.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente, agradecemos pela entrevista. Você é autora dos livros “Pesquisa e Monografia Jurídica na era da Informática”, “A Casa de Sonhos” e do roteiro “Meu Sonho, meu Projeto de Vida”. Coautora dos livros “Manual do Líder Coach”, “O Poder dos Relacionamentos” e ‘Os Segredos da Prosperidade’. Poderia comentar?

Liliane Vieira: parece muito (rsrs), mas está tudo conectado com a minha história de vida. O primeiro livro foi consequência do mestrado em Direito Público, pela Universidade Federal de Pernambuco (UFP). Um processo intenso, que me mostrou o quanto as informações sobre metodologia da pesquisa aterrorizavam os alunos, tirando o foco daquilo que realmente importava: o problema de pesquisa e a busca de solução. Eu tinha 30 anos e logo depois de defender a dissertação e ser aprovada com louvor, percebi que o tema que eu tinha escolhido não tinha a ver com aquilo que eu queria fazer no futuro. Foram mais de 14 meses de pesquisa, trabalho duro, noites em claro, insegurança, ansiedade, medo, para obter um título e depois engavetar o trabalho, simplesmente porque percebi que me tornar especialista em reequilíbrio econômico-financeiro de contratos de concessão e permissão até poderia me trazer dinheiro, mas não ia me trazer felicidade. Em vez de aceitar o convite para publicá-la, resolvi juntar tudo que tinha aprendido sobre metodologia e normas da ABNT e ajudar outras pessoas, para que o processo de produção do trabalho acadêmico fosse mais leve. A partir daí comecei a dar aulas sobre o tema e atender alunos de graduação e pós-graduação em Direito. A experiência de não ter ouvido meu coração na hora de escolher o tema da dissertação me fez perceber, com clareza, que o Direito não fazia meus olhos brilharem e me fez buscar formações em outras áreas, mais voltadas para o autoconhecimento. Foi aí que comecei a escrever sobre outros assuntos e me voltar cada vez mais para a literatura de autoconhecimento. Produzi então alguns capítulos e até revisei um dos livros em coautoria. O programa Facilitando a Pesquisa - que ajuda as pessoas a organizarem o conhecimento, a partir do seu maior sonho de vida, para se tornarem especialistas naquilo que mais amam fazer - nasceu daí, depois que percebi o quanto as pessoas perdiam tempo fazendo trabalhos acadêmicos simplesmente para ter mais um título, mais um diploma, sem encontrarem prazer no processo. Já o Viajantes do Conhecimento foi consequência da realização do sonho de conhecer a Europa. Sonho que resgatei durante



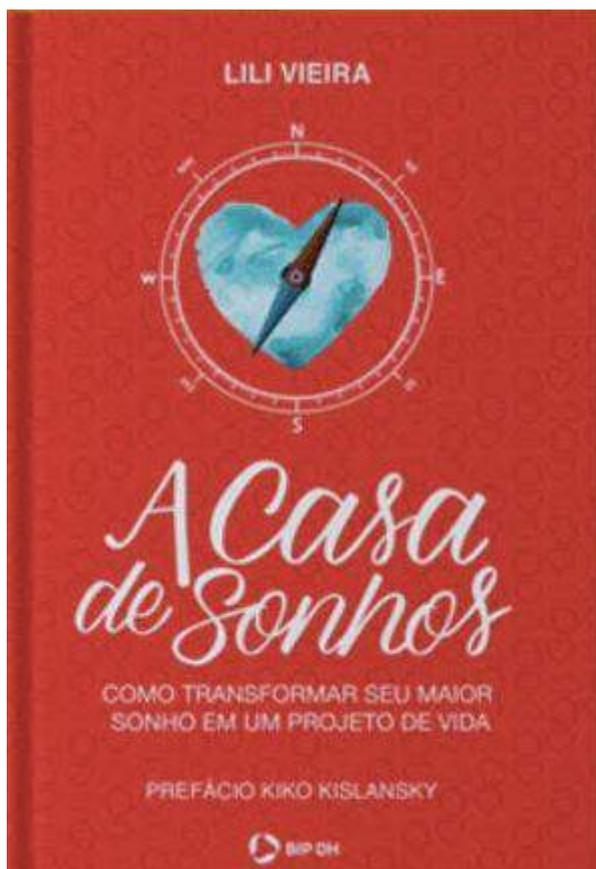
Viajantes do Conhecimento 2019 na Universidade Humboldt em Berlim

uma de minhas formações em Coaching, em Brasília. A obra “A Casa de Sonhos - como transformar seu maior sonho em um projeto de vida” (e o roteiro que o acompanha “Meu sonho, meu projeto de vida”), além de ser o livro do meu coração, é também mais um passo nessa jornada. Isso, porque percebi que a maioria das pessoas, e não somente aquelas que eu atendia, não faz ideia de qual é o seu maior sonho de vida e não se sente merecedor(a) ou capaz de realizá-lo.

Revista Projeto AutoEstima: Você está escrevendo algum livro atualmente? Caso sim, qual?

Liliane Vieira: estou atualizando o livro “A Casa de Sonhos”, para publicação da 2ª edição, numa versão colorida e ilustrada e com histórias reais, com patrocínio pela Lei Rouanet.

Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores poderão adquirir ou saber mais sobre os seus livros?



Liliane Vieira: no site www.lilivieira.com, os leitores encontram o link para compra de todos os livros. O livro *A Casa de Sonhos* está disponível na Amazon e também no site da Casa de Sonhos: www.casadesonhos.com

Revista Projeto AutoEstima: Você é CEO da BIPDH – Desenvolvimento Humano Ltda. e cofundadora da Casa de Sonhos, da qual é idealizadora. Também é idealizadora dos Programas Facilitando a Pesquisa Acadêmica e Viajantes do Conhecimento e, hoje, ajuda as pessoas a organizarem o conhecimento a partir do seu maior sonho de vida, para se tornarem especialistas naquilo que mais amam fazer. Com tantas funções, como você administra o seu tempo no dia a dia?

Liliane Vieira: e além de tudo isso ainda tem faculdade (estou realizando meu sonho de

fazer Arqueologia), casa e família (rsrsrs)... Não é fácil. Procuo viver um dia de cada vez, anotar na agenda aquilo que é prioridade e fazer o melhor que posso em cada tarefa, para não ter que voltar a ela e me liberar para as outras tarefas. Desde 2020, venho reduzindo ao máximo o tempo naquelas atividades que não me faziam tão bem, para focar cada vez mais naquilo que verdadeiramente importa e acalenta o coração.

Revista Projeto AutoEstima: Como surgiu a Casa de Sonhos, quando foi fundada e qual o seu papel principal?

Liliane Vieira: Essa é uma longa história (rsrsrs). Uma história linda de ouvir, com tempo, de preferência sentad@s à sombra do ipê rosa da Casa de Sonhos. Sempre me perguntavam isso e eu queria contar em ricos e brilhantes detalhes. E foi exatamente isso que me levou a escrever o livro, que estava pronto em pouco mais de um mês.





Resgatando Sonhos na Escola - SP

A Casa de Sonhos surgiu num sábado de aleluia de 2019. Digo que é quase uma canalização. Intuições e ideias que fui recebendo, logo depois de mergulhar em mim mesma, quando estava na Europa, conduzindo o grupo Viajantes do Conhecimento por Berlim, Paris e Londres em uma viagem internacional.

Ao voltar ao Brasil, dias depois de receber a liberação do meu pai, à época com 90 anos, entrei em uma profunda crise existencial. Comecei a sentir um imenso vazio. Decidida a ser verdadeira comigo mesma, eu me comprometi a olhar para aquilo, compreender e descobrir o que fazer com aquele aprendizado. Decidi não ignorar e fingir que nada estava acontecendo, colocando um sorriso no rosto, até que tudo ficasse bem. Ao aceitar minha verdade, passei a buscar ajuda para me curar.

Depois de passar por uma série de terapias holísticas, com pessoas diversas, em especial com minha cunhada Solange Ferreira, eu me recolhi. Deitada, enquanto escutava ao longe um mantra, comecei a ouvir: “Casa de Sonhos, Casa dos Sonhos, Casa de Sonhos”.

Eu nunca tinha ouvido falar da Casa de Sonhos. Não fazia a mínima ideia do que seria isso e, embora muito cansada, percebi que aquela informação era importante. Levantei-me e comecei a falar sobre e, em seguida, ao falar sobre as curas emocionais necessárias à

maioria das pessoas, que mantêm suas causas escondidas/ “esquecidas”, lembrei-me do sonho de adolescência de cursar Arqueologia. Ao olhar para esse sonho, alimentá-lo e cuidar da minha criança, a Casa de Sonhos foi se desenhando. À medida em que ele acontecia, fui registrando tudo no papel, contando para as pessoas que se encantavam e manifestavam o interesse em dele participar.

Hoje a Casa de Sonhos é mais que uma ideia, é uma organização da sociedade civil. Foi fundada em 8 de janeiro de 2020, pouco antes da pandemia. Acho que era para cuidarmos das pessoas com tudo o que viria pela frente e que ninguém podia imaginar...

Somos uma instituição sem fins lucrativos, cuja missão é resgatar sonhos esquecidos e lembrar as pessoas que elas têm o poder, o merecimento e a capacidade para realizá-los e, assim, serem contribuição. Um trabalho bastante direcionado para os jovens e sobretudo para as mulheres. Cuidar da mulher é cuidar do mundo. Ela cuida de si, da família, do seu entorno, de todo o planeta.

Revista Projeto AutoEstima: Quantas pessoas trabalham hoje na Casa de Sonhos?

Liliane Vieira: Nós somos um grupo de oito pessoas, entre fundadores, associados e voluntários.

Revista Projeto AutoEstima: Durante a existência da Casa de sonhos, vocês chegaram a enfrentar algum momento de dificuldade?

Liliane Vieira: sim, a começar da pandemia, logo depois de nossa fundação. Vínhamos trabalhando a ideia de inaugurar uma sede física. Com a pandemia tivemos que rever o modo tradicional de trabalho, para nos firmarmos no *online*.

Somos ainda um grupo bem pequeno. Desejamos poder contar com mais voluntários, pessoas que já têm um propósito de contribuir com causas relevantes para o mundo ou em busca de algum sentido para suas vidas, que possam doar um pouquinho de seu tempo para contribuir com nossas ações. Pode ser um estudante de comunicação, um profissional de marketing, um design gráfico, um revisor de texto, um profissional que atue com empresas, projetos culturais... Múltiplas são as possibilidades.

Hoje, nossa maior dificuldade é a captação de patrocínio e manter em dia as ações de comunicação. Não basta fazer, é necessário comunicar, para que as pessoas de quem queremos cuidar possam nos conhecer e ser atendidas.

Revista Projeto AutoEstima: Você tem uma estimativa de quantas pessoas a Casa de Sonhos já atendeu?

Liliane Vieira: graças a Deus e ao trabalho dos integrantes da Casa de Sonhos, já perdemos as contas! Mesmo sendo um grupo pequeno, com recursos próprios,

publicamos nosso livro, na versão física e digital, que vem transformando a vida de milhares de pessoas direta e indiretamente, desde 2020!

Temos ainda nossos cursos *online*, as atividades nas redes sociais - as *lives*, semanais, por exemplo, com conteúdos primordiais sobre autoconhecimento, bem-estar, saúde mental, a arte, diversidade, inclusão e claro, voltar a sonhar!

Falar de sonho é falar de tudo isso! Uma pessoa que se conhece e está saudável, sonha e realiza. Já o oposto também acontece – quem está em sofrimento físico, mental, emocional e espiritual, geralmente abre mão de sonhar... Daí unimos sonho e desenvolvimento humano.

Por isso, também temos feito visitas a escolas públicas de ensino infantil, fundamental e médio no Distrito Federal, no Rio Grande do Sul e São Paulo, por hora. Estamos ajudando os professores a lembrar às crianças que todas têm “uma visão positiva de



Resgatando sonhos na escola

mundo, guardada no coração, esperando para ser realizada”, que é o que entendo por sonho. As sementinhas estão florescendo. Cada uma no seu tempo.

Revista Projeto AutoEstima: Vocês recebem alguma ajuda para manter a Casa de Sonhos?

Liliane Vieira: Não geramos lucro com nossas ações. Com elas, o livro, por exemplo, geramos receita para mantermos nossas atividades essenciais. É pelas doações que podemos nos manter e crescer. As doações ainda são bem simbólicas, mas já somos muito gratos por isso. Essa tem sido a parte mais desafiadora. São várias frentes e temos muito a fazer, especialmente pela saúde mental e emocional das pessoas, mas como não temos ainda uma fonte de renda recorrente, por meio de pessoas que podem doar para nós, abatendo do Imposto de Renda (doações dedutíveis 100% do IR), esse trabalho fica limitado. Por hora, nós nos dividimos entre a captação de doações e a execução dos projetos. Esperamos poder contar em breve com pessoal especializado, para nos ajudar com a captação, para que possamos expandir nossas ações e impactar mais vidas. Os interessados podem doar em dinheiro para a Casa de Sonhos por PIX: 36.665.475/0001-44. Para doar e deduzir 100% no Imposto de Renda, contatem-nos por 61 99228186/999852110.

Revista Projeto AutoEstima: Até o momento, qual foi o maior sonho realizado pela Casa de Sonhos?

Liliane Vieira: dar vida à Casa de Sonhos, com esse grupo de pessoas, é um grande sonho, mesmo com tudo o que foi a pandemia e o quanto, por causa dela, a nossa casa se tornou ainda mais relevante é maravilhoso! Ela está ativa, ajudando pessoas a saírem de depressões, ansiedades, porque estão redescobrando quem são, o que vibra em seus corações e como podem ser contribuição para o mundo com suas ideias, tendo voz, seja com um singelo texto que irá para um de nossos livros. O mundo já não será mais o mesmo depois desse texto, dessa história... Tudo isso é um grande sonho realizado que faz do mundo atual um lugar melhor para todos. E mal começamos!

Dentre os sonhos realizados, foi bastante significativo, talvez, considerando o momento de segregação tão presente no Ocidente, o apoio da Casa de Sonhos à publicação do livro do jovem Anthony Gabriel, ex-interno do Centro de Atendimento Socioeducativo-CASE de Luziânia (GO).

O livro “O Príncipe das Grades” foi escrito enquanto lá estava e o ajudou a ressignificar a sua história. Outros CASES vieram observar a experiência para replicá-la e ajudar outros jovens a olharem para suas histórias, honrá-las, ressignificá-las e se libertarem para voltar a sonhar.

Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores poderão saber mais sobre a Casa de Sonhos?

Liliane Vieira: Podem estar conosco em nosso perfil no Instagram @casadesonhos.br e nosso site casadesonhos.com

Perguntas rápidas:

Um livro: Os quatro compromissos toltecas: um guia prático para a liberdade pessoal de Miguel Ruiz

Um (a) autor (a): Luis Fernando Veríssimo

Um ator ou atriz: Lima Duarte

Um filme: Mãos talentosas – a história de Ben Carson

Um dia especial: dois dias na verdade. O dia em que recebi a intuição da Casa de Sonhos e o dia em que deixamos “tudo” em Brasília e nos mudamos para o Rio Grande do Sul, para realizar nossos novos sonhos.

Uma cor predileta: amarelo

Uma frase marcante: “Tudo parece impossível, até que seja feito.” Mandela

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Liliane Vieira: Sim... Eu acredito que se passarmos a dar mais atenção aos sonhos (no sentido de soluções para os problemas atuais) do que às misérias (reclamação, insatisfação, crítica, mal humor, desgraças, problemas...), abriremos espaço para enxergar, de coração aberto, essa visão positiva de mundo, guardada no coração, esperando para ser realizada, que todo mundo carrega dentro de si. Todo mundo tem uma. Essa visão tem a ver não só com a experiência de vida de cada pessoa, mas também com seus talentos e habilidades para resolver os problemas que a incomodam. Todos temos capacidade de encontrar soluções para os problemas que nos incomodam.

Por isso, é necessário ficar com o problema um tempo, para entendê-lo e a partir daí elevar o olhar, imaginar, sonhar, permitir que as respostas cheguem, dar atenção a elas... buscar o conhecimento que permita concretizá-las no mundo real. Einstein já dizia, a imaginação é mais importante que o conhecimento. Isso porque vem primeiro, transcende a realidade dura. Depois de se permitir sonhar, aí sim, é preciso entrar em ação, trabalhar, associar-se às pessoas certas, falar sobre a realização do sonho, para conseguir aliados.

Enquanto esse processo não acontece, ou se estiver em curso, você pode ajudar de modo prático quem está em ação, pode apoiar causas legítimas como a nossa, de modo bem simples, como nos dar voz com essa entrevista, pela qual somos tão gratos; seguindo nosso perfil no Instagram, por exemplo; compartilhando nossas atividades com sua rede pessoal; comprando nosso livro, para si mesmo ou para presentear; doando algum tempo como voluntário ou voluntária; fazendo doações em dinheiro, diretamente, sempre que quiser e com quanto puder, e também transferindo parte do que você já precisa pagar de Imposto de Renda para o Leão, para nosso projeto ‘Mulheres que Sonham e Realizam’. Por meio dele, levaremos milhares de exemplares do nosso livro (físico, digital) para mulheres de todo o país.

As mulheres estão perdendo possibilidades profissionais nesse novo mundo tão complexo, estão adoecendo, exauridas, sem rede de apoio e com seus filhos, seguem sofrendo violência doméstica. Elas precisam de todos nós. O que acontece com elas,

reverbera nas crianças, por consequência, no futuro... Nós temos a ferramenta de apoio – nosso livro “A Casa de Sonhos – como transformar seu sonho em um projeto de vida”. Precisamos dos recursos para que ele chegue a elas, o quanto antes.

Então permita-se! Juntos somos mais! Juntos somos capazes de construir um mundo mais colaborativo, inclusivo, igualitário e, assim, feliz! Um mundo dos sonhos!



PARA ADQUIRIR OS LIVROS DA AUTORA OU SABER MAIS, ACESSE:

<https://www.lilivieira.com/livros>



ENTREVISTA COM

ALÉKSIE MYKAELO

Autor dos livros "As aventuras de EULER", "Universo Alterno" e "Sonetos Livres de Mykaelo".

Por Elenir Alves



Aléksie Mykaelo (pseudônimo) é escritor, tradutor, artista visual, pesquisador, assessor comercial, docente e empreendedor digital. Com ampla experiência nas áreas de desenvolvimento humano, cultura, educação e empresas. Cursou tec. Adm. De empresas e é autodidata em filosofia, história, entre outras áreas. Cursou 4 anos de psicologia, 2 de filosofia e seis meses de medicina. Palestrante e consultor pela América latina e Brasil. Decidiu ser escritor.

Paralelo a suas atividades comerciais, realiza um trabalho com famílias cuidando de famílias, através do Patriarcado (Espiritual, sim! Religioso, não).



ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente, agradecemos pela entrevista. Poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início no meio literário?

Aléksie Mykaelo: Já escrevia poemas para que amigos conquistassem suas pretendentes, às outras poesias vendia nos centros culturais e o esposo empresário de uma leitora gostou e convidou para escrever a história de sua empresa (Escritor fantasma), depois traduzir o material. Recebendo assim indicações a outros empresários.

O Início oficialmente aconteceu com o incentivo que recebeu da esposa quando a filha do casal tinha uns dois anos e meio; para escrever um sonho recorrido e desta forma tornou-se um livro de ficção e de edição independente. Depois de outros livros de poesia, ficção, romance, escrevera crônicas e foi chamado para criar conteúdo (em anonimato). Trabalhando como escritor fantasma, conteúdos para empresas e autopublicações.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autor dos livros "As aventuras de EULER", "Universo Alternativo" e "Sonetos Livres de Mykaelo". Poderia comentar?

Aléksie Mykaelo: Os contos das **Aventuras de Euler** é a gratidão ao ato de existir e conviver. São texturas deste existir menino, crescendo, se tornando o protagonista dos novos tempos de vida, não se esquecendo que amava a travessura do vento, a impetuosidade da chuva, o calor que conforta, tanto do sol, lua e regaços de abraços apertados...

A vida pode ser curta, anos ou décadas; mas o que vale é a duração da existência dos momentos.

Tudo é uma questão de simplicidade! ...

As recordações em meio aos jogos de crianças e desafios da adolescência a de se afirmar adulto; com um olhar nas entrelinhas com valores morais e éticos, regras de convivência e ponderações deste presente. A autoestima sendo revelada de um menino que continua sentindo o cheiro do mato cortado, da terra molhada pela chuva, das lágrimas de alegria e das risadas frondosas...

O **Universo Alternativo** surgiu numa caminhada despreziosa, quando pensava sobre misteriosos poucos conhecidos. Precisava colocar astúcia em minha inocência; valentia em minhas covardias convenientes e lutar para conquistar outro tipo de liberdade que é conhecer-me e a outros.

São observações com uma certa cautela equidistante deste abandono da humanidade que se distancia de sua natureza e torna-se mais e mais cruéis. Mas sempre possibilitando resgates, decisões e ponderações da maravilhosa jornada humana. As aventuras de

Edmund Alex Êuler com sua cúmplice Skarlett Buena numa Terra de muitos Mundos. Protegendo-se dos humanos e os humanos de si mesmos... A humanidade com um começo sem ser-lo novamente.

Revista Projeto AutoEstima: Como é o seu processo de criação? Quais são as suas inspirações?

Aléksie Mykaelo: O processo é simples, ponderações sobre os processos de relacionamento, reflexões de conhecer-se e ao outro; de ter uma visão crítica construindo pontes entre as pessoas. Às vezes caminhando nasce uma história ou uma ponderação que se torna um livro; por outras, escutando música instrumental, seja clássica ou de outro estilo as percepções se aguçam, as emoções afloram e os sentimentos guiam a inspiração e escrevo ou as descrevo.

Até mesmo as crônicas reflexivas nascem de uma passada pelas bolhas da Internet, tipo Twitter e começo a ponderar sobre o exposto e nasce daí, livros... Conversa que tenho através da escrita comigo mesmo, para com o outro e com os outros.

O Livro **A Cidade Dos Imortais** surgiu de um sonho e que foi escrito em três meses e meio, seguidos, originando mais de 900 páginas; **Os Sonetos Livres de Mykaelo** foi o resultado de aproximar a poesia dos labores acadêmicos que exercia aos alunos de tradução e interpretação. A **Essência do Óbvio** nasceu como crônicas reflexivas e juntando escritas e dando sentido de compreensão do humano, nasceu o ato de compartilhar criatividade e ponderações. Enfim, o processo criativo é existir de fato e de coexistir em atos.

Revista Projeto AutoEstima: Como foram as suas pesquisas e quanto tempo levou para concluir seus livros?

Aléksie Mykaelo: Não se tem um tempo definido, mas as pesquisas acontecem através de muita leitura, ler de tudo, quase de tudo, preservando valores e forma de viver e a ética no existir; fazendo contrapontos, dialogando com as possibilidades de mudança.

Já nasceu livros de estar assistindo um vídeo de mistérios e teorias loucas e o livro em si, surge destas confrontações e com um fio de entrega, de compartilhar estas ponderações.

Já aconteceu de ficar **três anos** estudando um tema, esperando o tempo transcorrer para depurar as informações e desenvolver o conteúdo. E pesquisas de **um dia** que resultaram em mais dois livros. Escrever e permitir-se á que o conteúdo que surja, define realmente o estilo do livro. Já aconteceu de iniciar uma crônica e está se transformar em um livro de ficção ou de poesia..

Os livros sempre necessitam de depurações até estar conversando realmente, tanto com o escritor como com o leitor. Tenho um livro de 1.250 páginas que se tornou 900 páginas e que está a 9 anos para que decida editá-lo. Ainda há conversas para acontecer entre o conteúdo do livro e o autor.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho de um dos seus livros especialmente para os nossos leitores?

Aléksie Mykaelo: Do livro: Sonetos Livres de Mykaelo
Versos de um Tradutor

Em cada passo, traduzo a mim mesmo,
Nesta versão de meu todo. Apaixono-me por cada
Letra; enamoro-me de cada palavra e
Amo a frase que expresso...

Tenho momentos que me transformo, sou astronauta
Ou lunático, nada importa, tudo é ofício.
Nestes rabiscos me concentro em ir ao objetivo,
Que é simplesmente revelar o que já foi escrito.

Tenho fome, sede e vontade de parar,
Mas não consigo me desconectar da agradável
Sedução da próxima palavra, dos contornos das letras.

Então, sem temor, avanço, dando tudo de mim e de
Muitos que me formaram; sou absolutamente eu
Nestes momentos, percebendo a nova versão de mim.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

Aléksie Mykaelo: Uau! Difícil definir “leituras preferidas”. Ser artesão de diálogos, de ponderações, faz-me ler com empenho, desde clássicos brasileiros e outros, até escritas confusas de iniciantes escritores. É maravilhoso não somente por saber de conteúdos diversos, mas da busca de sentir e entender como se comunica. Isso faz revigorar minha forma. Lendo histórias de cordel faz surgir através da cadência narrativa um novo livro de ficção, romance ou crônica reflexiva. Ler filosofia e fatos históricos permitem talhar

conhecimentos e ponderações, enfim, até lendo gibis se reencontra com sua humanidade. Ler é uma conversa, nunca um monólogo.

Revista Projeto AutoEstima: Quais dicas daria aos autores em início de carreira?

Aléksie Mykaelo: Leia muito, muito! Leia o livro de três formas diferentes: ler para saber o que te toca; ler como para entender a dinâmica do escritor e leia conversando com o livro como sendo o leitor de suas futuras obras. Questionar a leitura, aprender os caminhos da comunicação, valer-se da criatividade e fatos acadêmicos, permite lapidar para reconhecer a forma que decidirás ter de comunicação.

Não escreva por dinheiro, nem por fama ou poder, ou para estar mais conhecido pelos anônimos da Internet em suas cápsulas de cartaze.

Escrever para compartilhar, para tocar a outra pessoa.

Livros são feitos por humanos e destinados a serem lidos por humanos.

Sempre preserve a sua humanidade em suas escritas; mesmo que seja um termo técnico.

Recordem: Quer mudar o mundo, arrume sua cama. Sim, assim é. Simplicidade das ideias e complexidade das formas de escrita Conversando através de seus escritos, saber emitir e receber, saber o poder da pausa, dos silêncio que nos falam à alma. Gratidão e Compartilhamento!

Revista Projeto AutoEstima: Como o leitor interessado deverá proceder para adquirir seus livros e saber um pouco mais sobre você e o seu trabalho literário?

Aléksie Mykaelo: Em KOBO procure por Aléksie Mykaelo ou por um dos títulos aqui citados. <https://www.kobo.com/ww/es/search?query=al%C3%A9ksie+mykaelo>

E no Twitter: @AMykaelo

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Aléksie Mykaelo:

Estou trabalhando em 3 novos livros e traduzindo dois dos meus já publicados em português.

O projeto é centralizar-me numa plataforma que me permita interagir realmente com as pessoas. Estar numa editora/distribuidora de porte internacional que permita às pessoas conhecerem meu trabalho literário.

E assim que o mundo se acalmar (nem tanto) Retomar as palestras, cursos e oficinas de trabalho nos hotéis-fazenda: com o CONHECER-te e ao Próximo.

Viajar bastante para arejar a criatividade.

Estabelecer-me mais no ofício de artesão das escritas...

Perguntas rápidas:

Um livro: Vinte mil léguas submarinas

Um hobby: Artes visuais

Um (a) autor (a): Júlio Verne

Um ator ou atriz: Charlie Chaplin

Um filme: Narnia

Uma cor favorita: Azul

Uma recordação em especial: O nascimento de minha filha

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Aléksie Mykaelo:

Incentivem os escritores brasileiros,

Adquiram livros e os leiam, conversando com o conteúdo exposto.

Ponderem além dos títulos que leem.

Compartilhem experiências.

Dialoguem com pessoas de idades distintas.

Relacionem-se com toda a sua humanidade.

Importe-se consigo e com o outro.

Que a existência seja um ato eterno de gratidão.

E tenham a certeza de que a espiritualidade revela a beleza do cotidiano.



PARA ADQUIRIR OS LIVROS AS AVENTURAS DE EULER, UNIVERSO ALTERNO E SONETOS LIVRES DE MYKAELO OU SABER MAIS, ACESSE:

<https://www.kobo.com/ww/es/search?query=al%C3%A9ksie+mykaelo>

E no Twitter: @AMykaelo

ESCRITOR(A)

Divulgue o seu **Livro** na
Revista Projeto AutoEstima

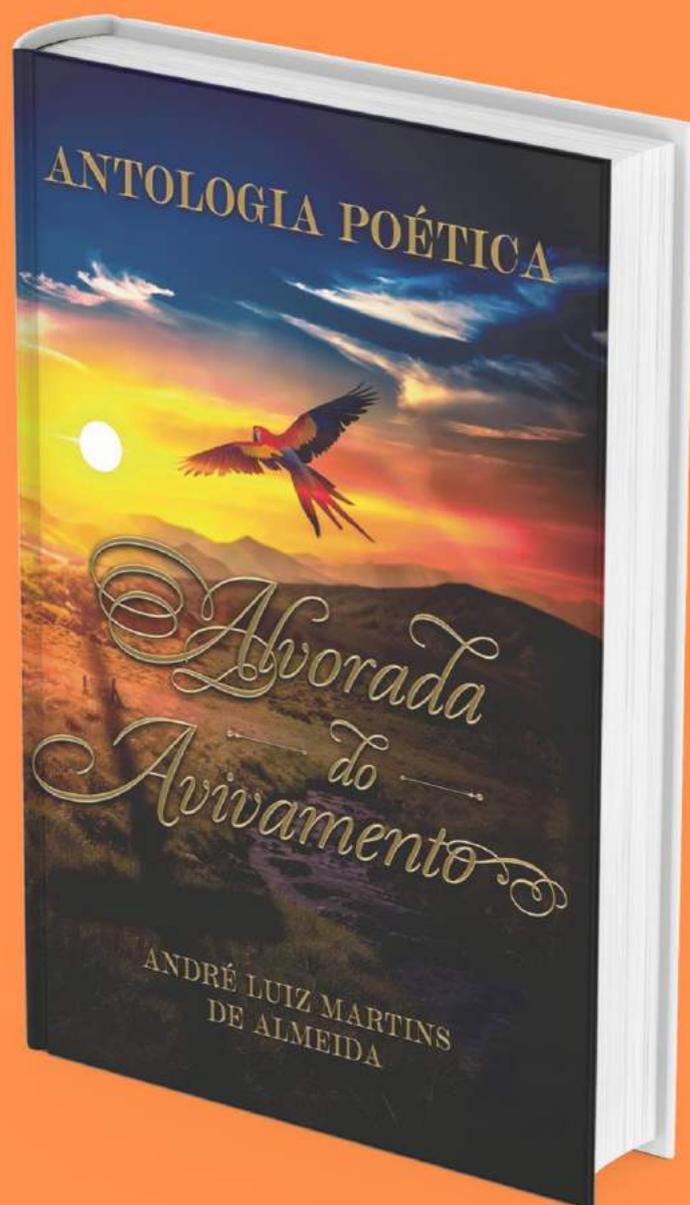
Conheça o nosso
Pacote Divulgação:

R\$ 150,00

acesse:
revistaprojetoautoestima.blogspot.com
e-mail: elenir@cranik.com c/ Elenir Alves

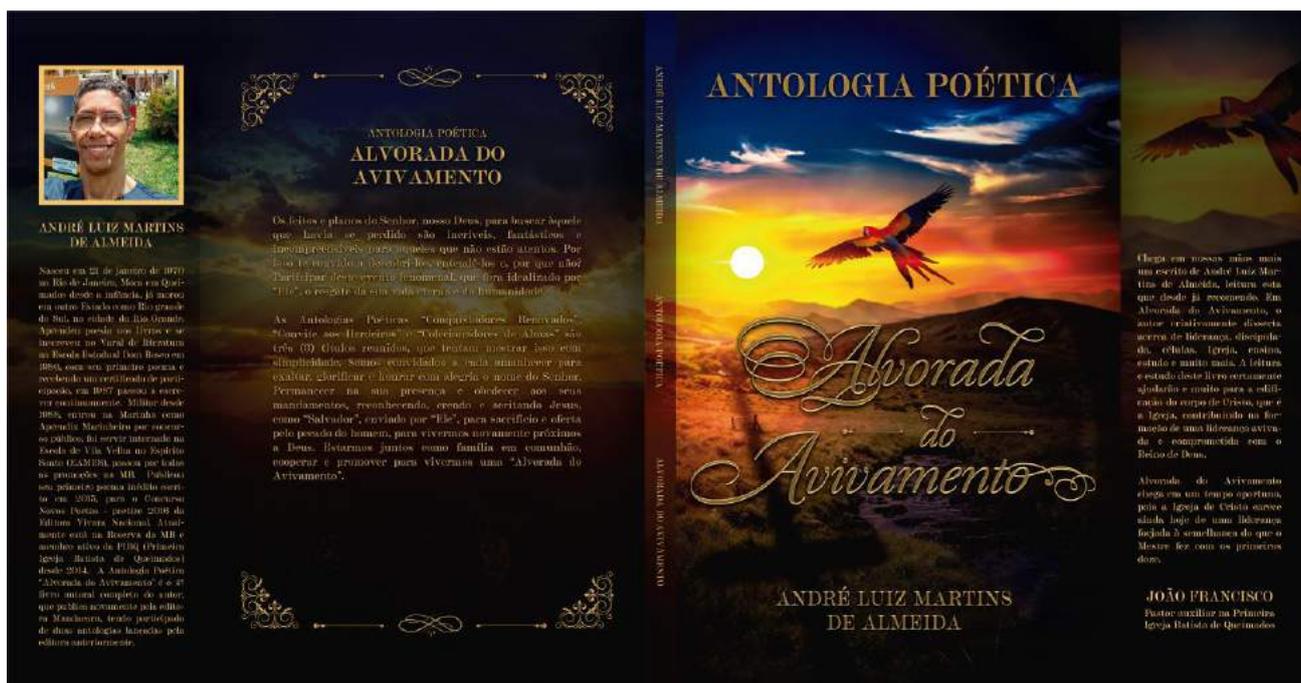


EM BREVE



Livro Antologia Poética "Alvorada do Avivamento"

Por André Luiz Martins de Almeida



Sinopse: Antologia Poética “Alvorada do Avivamento” – Os feitos e planos do Senhor, nosso Deus, para buscar àquele que havia se perdido são incríveis, fantásticos e incompreensíveis para aqueles que não estão atentos. Por isso te convido a descobri-los, entendê-los e, por que não? Participar deste evento fenomenal, que fora idealizado por “Ele”, o resgate da sua vida eterna e da humanidade.

Antologia Poética “**Conquistadores Renovados**”, “**Convite aos Herdeiros**” e “**Colecionadores de Almas**” são três (3) títulos reunidos, que tentam mostrar isso com simplicidade. Somos convidados a cada amanhecer para exaltar, glorificar e honrar com alegria o nome do Senhor. Permanecer na sua presença e obedecer aos seus mandamentos, reconhecendo, crendo e aceitando Jesus, como “**Salvador**”, enviado por “**Ele**”, para sacrifício e oferta pelo pecado do homem, para vivermos novamente próximos a Deus. Estarmos juntos como família em comunhão, cooperar e promover para vivermos uma “**Alvorada do Avivamento**”.



André Luiz Martins de Almeida, Nasceu em 21 de janeiro de 1970 no Rio de Janeiro, Mora em Queimados desde a infância. Aprendeu poesia nos livros, com seu primeiro poema recebe um certificado de participação em 1987. Publicou seu primeiro poema inédito escrito em 2015, para o Concurso Novos Poetas - poetize 2016 da Editora Vivara Nacional. Atualmente está na Reserva da MB, e membro ativo da PIBQ (Primeira Igreja Batista de Queimados) desde 2014. Publicou seus livros em 2019, 2020 e 2021 um E-book pelo sistema KDP].

Redes sociais: Instagram Facebook Twiter Site Amazon

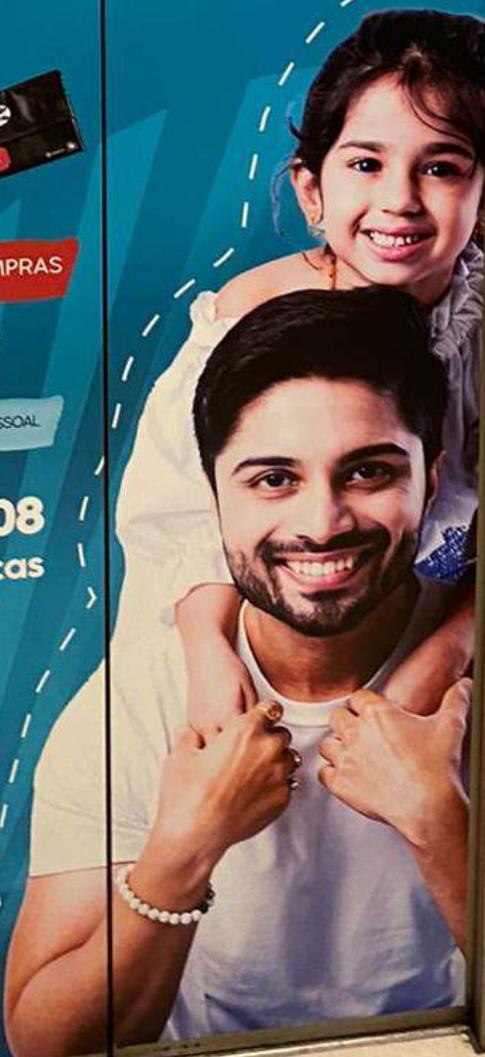
TODO PAI merece AMOR & CUIDADO



A CADA
R\$300 EM COMPRAS

ganhe
1 NECESSAIRE
COM PRODUTOS DE CUIDADO PESSOAL

De 5 a 14/08
Balcão de trocas
no Piso L1



*Promoção válida de 5 a 14/08/2022 ou enquanto durar o estoque de brindes. Limite de 2 brindes por CPF. Kit com 1 necessaire, 1 gel de cabelo, 1 creme dental e 1 desodorante. Promoção autorizada pelo Ministério de Economia. Certificada de Autorização SEAE nº 02/021437/2022. Consulte Regulamento e Lojas Participantes.

Para o Dia dos Pais Ikesaki faz parceria com Shopping Metrô Tucuruvi e presenteia com kits especiais

A campanha que vai até o dia 14 de agosto dará nécessaire com muitos itens

A Loja Ikesaki e o Shopping Metrô Tucuruvi, em São Paulo, vão turbinar o presente do Dia dos Pais. A campanha “Todo Pai Merece Amor & Cuidado”, que vai até o dia 14 de agosto, vai presentear com uma linda nécessaire recheada com produtos essenciais para o dia a dia.

Para participar basta realizar compras a partir de R\$ 300,00 em uma das mais de 200 lojas do shopping center, apresentar a nota fiscal no balcão de atendimento, que fica ao lado da Loja Ikesaki, no piso L1, e retirar seu presente.

Segundo a gerente de marketing da Rede Ikesaki, Edilaine Godoi, firmar essas parcerias são fundamentais para aproximar a marca do público local e ter a oportunidade de mostrar a variedade que as lojas Ikesaki oferecem.

Para comunicar a campanha foram colocadas sinalizações nas mesas da Praça de Alimentação, elevadores, escadas e nos corredores. A Ikesaki e o Shopping esperam entregar 3.000 mil kits até o final da campanha.

“Queremos retribuir todo o amor e cuidado que ganhamos de nossos pais com a promoção deste ano. diz Cintia Ranusia, coordenadora de Marketing do Shopping Metrô Tucuruvi. E ter parceiros como a Ikesaki para a realização desta campanha é fundamental”, finaliza Cintia.





Denise Marinho

Poetisa, Escritora, Servidora Pública Municipal do RJ e Arquivista - UNIRIO/RJ. Apaixonada por Literatura e Artes. Coautora em diversas Antologias. Colunista na Revista Casa de Escritores. Membro Titular Correspondente da Academia de Letras de São Pedro da Aldeia - ALSPA, e da Academia de Letras e Artes de Cabo Frio - ALACAF. Detentora de Comendas e Medalhas. Nascida no Rio de Janeiro estudou em escola pública onde fez amizades para toda vida, e recebeu incentivo para expandir sua imaginação e criatividade. Acredita que a arte tem o poder de curar, e levar a transformações positivas. Ama estar em contato com a natureza, família e amigos. E a sensação de liberdade que a Poesia permite vivenciar: Voar, sem sair do lugar. Descobriu e assumiu a poesia que habitava em si durante toda sua vida, abraçou a missão de poetizar, e está cada dia mais feliz levando boas palavras através da sua escrita.



corações entrelaçados

por Denise Marinho



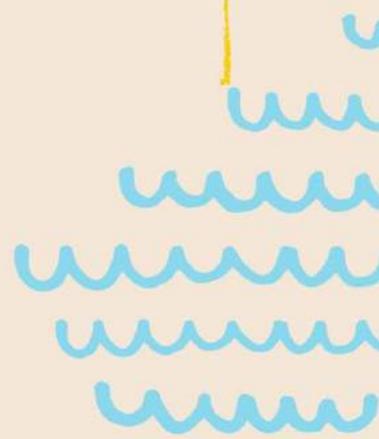
O amor somos nós compromissados e aliançados
Seguros da melhor decisão que tomamos
Corações tranquilos, passos rumo ao futuro,
Desejo imenso de querer bem um ao outro
No momento presente, e pela eternidade.

O amor é uma insistência envolvente em caminhar
Unidos pela palpável e arraigada decisão
Que acordamos ao nos tornar almas gêmeas:
Amadurecer, aventurar e descortinar nosso universo.
Faz todo sentido para vidas enamoradas e inseparáveis.

O amor é uma escolha, uma sobriedade,
Uma aventura responsável, um caminho,
Uma realidade, uma verdade, um regozijo, uma fé
Uma entrega, um doce afeto, um afago na alma.
Que nos torna únicos, sem perder a essência da origem.

Minha metade, que é inteira me fez florescer em dobro.
Devolvo-te na mesma medida de amor, e no mesmo tom.
Os sentimentos que nos habitam são mais saudáveis,
Enriquecem nosso momento geram bondade, gratidão e reciprocidade.
Nos proporcionam paixão pela vida.

O amor é um fundamento, base certa de tudo.
Traz segurança a mente, inunda o ambiente de luz.
A alegria nos aproxima, a insegurança fez sua despedida.
Amo te amar, minha metade-inteira.
Te quero bem, bem me quero.



Ilumine-se

por Denise Marinho

Você já parou para pensar que a vida é uma dádiva e que todos os dias se abrem janelas de oportunidades para ser, fazer ou agir de forma diferente?

Já analisou sua insatisfação com algo, qual mensagem essa inquietação ou dor na alma está te transmitindo?

Você se ouve?

A partir dessa compreensão tudo pode mudar, com apenas uma atitude!

Transforme sua mente!

Como vai ser sua jornada de hoje reclamar ou se transformar?

Assim como suas células já se renovaram hoje, renove sua mente, e tome atitudes que geram felicidade para você e se expande por todo lugar!

Você é livre, quebre as barreiras!

Lute por você, assim o mundo vai ficar melhor por ter mais um ser humano bem resolvido!

Ilumine-Se, e contribua para um planeta mais iluminado e feliz!

O mundo precisa de luz!

O mundo precisa de paz!

O mundo precisa de amor!

O mundo precisa de alegria!

Seja luz divina que a todos traz paz, amor e alegria.

Vamos começar agora?!



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

— SEJA A —
Melhor
versão
— DE SI MESMO —

 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Wanda Rop



WANDA ROP, paulista, residente em Porto Velho-RO, poetisa, antologista, filósofa, cursando último período de História, pós-graduada em Estudos Linguísticos e Literários, Docência Do Ensino Sup/Neuropsicologia; Major PMRO, formada em Segurança Pública na Academia Da PMBA. Autora dos Livros: "Tempo de Amar" e "Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa"



EXUBERAR SENTIMENTOS

Por Wanda Rop

No azul do mar, amar, suspirar
Recordar, contemplar e sonhar
Exuberar sinceros sentimentos
Enaltecer e viver os bons momentos

Na ânsia, desenfreada, por um amor intenso
Saudade de você é um inenarrável tormento
Paixão lasciva, envolvente, torturante
Meu amado, distante, causa dor lancinante

Amor do meu viver, genuína utopia
Lembranças de seus abraços viciantes
E de seus belos sorrisos provocantes

Emoções na simplicidade de sentir
Na imensidão do mar, a miragem do seu olhar
Acalmando minh'alma sob o reflexo do luar

LEMBRANÇAS

Por Wanda Rop

Recolho-me em intensa solidão
Aversa às lascivas paixões frustrantes
Catártica com as lembranças do seu olhar
Efemeridade de um amor extasiante

Num sofrimento agonizante em meu âmago
Excitação profunda aflige minha alma
Imensidão de amor num triste coração
Saudade intensa sua ausência me causa

Amor do meu viver, alvo dos meus anseios
Apressa-te nesta desventurada vida
Minha carne delicada pela dor é consumida

De sinuosos sentimentos recordáveis
A miragem de sua indefectível voluptuosidade
Desse amor indiferente, suplico a liberdade

FELICIDADE NA SIMPLICIDADE

Por Wanda Rop

No plantar de cada semente
No sabor do café quente
Vagando em grutas úmidas e mal iluminadas
Pisando em pedras ou sobre as areias da praia

Nos respingos da chuva fria
No sol que aquece nossos dias
Na ternura do azul infinito do céu
No doce e gostoso sabor do mel

Na fogueira que aquece e aconchega
Nos sorrisos de muita beleza
No abraço que nos dá acolhida
Ou numa almofada bem macia

Em olhares inocentes
No reflexo de uma alma caliente
Nas palavras de um amante
Sentir a felicidade extasiante

DELÍRIOS

Por Wanda Rop

Noite álgida e angustiante
Sinto-me em anarquia mental
A solidão é uma amiga repulsante
Propulsora de desequilíbrio e caos

Saudade aniquilando minh'alma
Em infinita angústia noturna e sombria
Às forças do Universo, clamo por calma
Pela sofreguidão do sentir, torno-me fria

O que causa tanto tormento em meu viver
É ter ouvido suas doces palavras de amor
Fazendo-me, em êxtase, sentir seu calor

Ilusão da vida minha, ceifador da minha razão
Em delírios intensos, sentimentos complexos
Ansiando por te amar, enclausurada em tédio

CONTOS, CRÔNICAS, RESENHAS,
POEMAS, ETC

AUTOR(A)

**SAIBA COMO ANUNCIAR OU PUBLICAR NAS
PRÓXIMAS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA**

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

CONTATO: elenir@cranik.com
C/ ELENIR ALVES



Histórias da infância



ELENIR ALVES
organizadora

poemas,
contos e crônicas



CLIQUE AQUI

Gosta de animais?

LUTE CONTRA OS MAUS TRATOS.

Ajude a Fundação pelo Bem-Estar dos Animais
a erradicar essa crueldade.

**ESPALHE A CONSCIENTIZAÇÃO E SEJA
VOLUNTÁRIO DIGITAL!**

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

SP EXTREME: Projeto leva esportes radicais a São Paulo gratuitamente



Com escalada, bungee jump e até catapulta humana, a programação começa neste mês e vai até o final do ano em diversas regiões da capital e do estado

Adrenalina vai tomar conta de São Paulo nos próximos meses. O Projeto SP EXTREME oferecerá esportes radicais pela capital e também nos municípios de Mairiporã e São Roque. O evento começa nos dias 30 e 31 de julho no Centro de Esportes Radicais, na zona norte, com mais de dez atrações.

Para os mais radicais, será a chance de experimentar ser lançado a uma altura de 36 metros, o equivalente a um prédio de 12 andares, pelo Eject-X, uma catapulta humana com capacidade para uma pessoa por lançamento. Se o intuito for experimentar a sensação de queda livre, que tal saltar de uma altura de 40 metros? Este será o desafio para aqueles que vão encarar o salto de bungee jump disponibilizado pelo evento.

Os fãs de altura ainda vão ter a chance de escalar com o auxílio dos monitores e com total segurança. A surpresa fica na hora da descida, o participante poderá escolher voltar ao solo de rapel ou por um escorregador gigante com praticamente 90 graus de inclinação. O rapel, em que o praticante fica pendurado em uma corda com um freio que controla a velocidade de queda, também poderá ser experimentado na Arena Jungle, um circuito de arvorismo com travessia de toras, fita de slackline, ponte levadiça e travessia em cabo, tudo há alguns metros do chão.

Também será possível experimentar a sensação de gravidade zero em terra firme através do Simulador Nasa. Outra atividade será o Simulador de Snowboard, que o participante poderá se sentir surfando na neve e até realizar manobras radicais, como um giro 360°. Crianças a partir de 05 anos e adultos poderão se divertir na pista de patinação com a ajuda dos monitores e também no circuito de skate street, modalidade que simula os obstáculos urbanos, sempre com supervisão de profissionais que estarão disponíveis para auxiliar os iniciantes a vivenciarem o esporte e, quem sabe, sair de lá com um novo hobby.

O SP EXTREME é uma ação do Governo do Estado de São Paulo por meio da Secretaria de Esportes.

SP EXTREME | ETAPA 1 - Zona Norte

Quando: 30 e 31 de julho

Onde: Centro Esportes Radicais - Av. Pres. Castelo Branco, 5700 - São Paulo

Preço: Gratuito

Mais Informações: www.spextreme.com.br

Próximas etapas

Etapa 2 – São Paulo Capital: Zona Oeste – Parque Vila Lobos – Data 27/28 de agosto de 2022.

Etapa 3 - São Paulo Capital: Zona Leste – Parque do Carmo – Data 03/04 de setembro de 2022.

Etapa 4 - São Paulo Capital: Zona Sul – Praia do Sol – Represa de Guarapiranga – Data 17/18 de setembro de 2022.

Etapa 5 – Mairiporã - Data 01/02 de outubro de 2022.

Etapa 6 – São Roque – Data - Paço Municipal de Mauá (Estacionamento e Eventos) - 08/09 de outubro de 2022.

Apresentação de salto de paraquedismo no Vale do Anhangabaú – Data 15 de outubro de 2022.



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



- ✓ **Seja luz**
- ✓ **Seja você**
- ✓ **Seja grato**
- ✓ **Seja FELIZ**

 **@revistaprojetoautoestima**

 **@projetoautoestima**

 **elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves**

 **www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com**



SUTIL VIOLENTO

DO DIA 28 DE JULHO A 04
DE SETEMBRO/2022

INGRESSOS: GRÁTIS -
RESERVAS: SYMPLA
[HTTPS://WWW.SYMPLA.COM.BR](https://www.sympla.com.br)

Companhia de Teatro Heliópolis volta ao cartaz com *Sutil Violento* em 28 de julho

Depois de temporadas de sucesso, em 2017 e 2018, o espetáculo *Sutil Violento*, da **Companhia de Teatro Heliópolis**, reestrea no **dia 28 de julho** (quinta, às 20h), na **Casa de Teatro Maria José de Carvalho** (sede do grupo), no Ipiranga, em São Paulo. A temporada segue até o dia 4 de setembro, de quinta a domingo, com ingressos gratuitos - reservas pela plataforma Symppla.



Sutil Violento - Cia Heliópolis - Foto divulgação/André Murrer

A encenação começa com um frenesi cotidiano, as pessoas correm. Não param. Mal se percebem. Desviam umas das outras, em alguns momentos se esbarram e, em átimos de atenção, reparam que existem outros, tão próximos e tão parecidos (ou tão diferentes?). Ali, logo ali, há um corpo caído no chão. Será um homem ou um bicho? Apenas se cansou ou não respira mais? Queria comunicar algo, será que conseguiu? Um olhar mais atento ao entorno começa a revelar abusos, agressões, confrontos e opressões diárias: formas de coerção privadas ou públicas; sutis violências do nosso tempo, tão sutis que se tornam invisíveis, naturalizadas.

Miguel Rocha explica que o espetáculo aborda as microviolências por meio de uma estrutura fragmentada, tanto na cena quanto no texto. “A dramaturgia é composta por um conjunto de elementos: ações físicas, movimentos, música ao vivo e texto”, diz. Na

encenação não há personagens com trajetórias traçadas, mas figuras cujas relações com o contexto social estão em foco, a exemplo da ‘mulher que é silenciada’ e do ‘jovem que usa sapatos de salto diante de olhares atravessados’. “As microviolências se revelam a partir dessas relações que se estabelecem entre essas pessoas e a sociedade”, argumenta.

A trilha sonora (Meno Del Picchia) executada ao vivo (guitarra, violoncelo e percussão) também tem sua carga dramática em *Sutil Violento*, ajudando a estabelecer as tensões entre as figuras. Muitas vezes a força do discurso está na musicalidade ou na própria canção interpretada. Outro ponto de destaque é o espaço cênico. A Companhia de Teatro Heliópolis optou pela instalação, criada por Marcelo Denny (1969-2020). Nada convencional, o cenário cedeu lugar a um ambiente todo na cor vermelha (piso, paredes e arquibancadas) que propõe sensações diversas, já no primeiro contato do espectador.



Sutil Violento - Cia Heliópolis - Foto divulgação/André Murrer

Miguel Rocha conclui que o espetáculo quer pontuar as microviolências do nosso tempo, do Brasil de hoje; quer mostrar que as pequenas ou sutis violências se potencializam mediante suas naturalizações. “Sutil Violento é muito mais provocação que denúncia.

Cada pessoa vai compreender o espetáculo pela sua perspectiva. Por isso acho importante trabalhar com símbolos em cena, que reverberam sempre de forma diferente para cada um. O espectador vai se deparar com alguns deles em *Sutil Violento*. É importante fazer pensar. E um artifício bom para isto é mesmo a provocação”, afirma.

As apresentações integram o projeto CÁRCERE - Aprisionamento em Massa e Seus Desdobramentos, contemplado pela 35ª edição do Programa Municipal de Fomento ao Teatro para a Cidade de São Paulo (elaborado para comemorar os 20 anos que a Companhia de Teatro Heliópolis completou em 2020). A temporada também acolhe oito sessões pelo ProAC Expresso Lei Aldir Blanc, Edital 44/2022 - Prêmio por Histórico de Realização em Teatro - Grupos, Companhias e Corpos Estáveis.

FICHA TÉCNICA - Encenação: Miguel Rocha. **Texto:** Evill Rebouças (em processo colaborativo com a Cia. de Teatro Heliópolis). **Elenco:** Álex Mendes, Arthur Antonio, Dalma Régia, Davi Guimarães, Klaviany Kozy e Walmir Bess. **Cenografia/instalação:** Marcelo Denny. **Assistência de cenografia:** Denise Fujimoto. **Figurino:** Samara Costa. **Iluminação:** Toninho Rodrigues e Miguel Rocha. **Direção musical e preparação vocal:** Meno Del Picchia. **Assistência de iluminação:** Raphael Grem. **Direção de movimento e preparação corporal:** Lúcia Kakazu. **Músicos/musicista:** Amanda Abá (violoncelo), Alisson Amador (percussão), Edézio Aragão (guitarra e sonoplastia). **Oficinas de dança:** Nina Giovelli e Camila Bronizeski. **Oficinas de voz e canto:** Olga Fernandez, Sofia Vila Boas e Lu Horta. **Provocação teórica e prática:** Maria Fernanda Vomero. **Provocação / teatro épico:** Alexandre Mate. **Provocação / teatro performático:** Marcelo Denny. **Mesas de debates:** Marcia Tiburi, Leonardo Sakamoto, Bruno Paes Mando e Zilda Iokoi. **Direção de produção:** Dalma Régia. **Produção executiva:** Davi Guimarães e Leidi Araújo. **Assessoria de imprensa:** Eliane Verbena. **Idealização/produção:** Companhia de Teatro Heliópolis. Estreou: 27/05/2017.

SERVIÇO

Espectáculo: *Sutil Violento*

De 28 de julho a 4 de setembro de 2022

Quinta, sexta e sábado, às 20h | Domingo, às 19 horas.

Duração: 60 minutos. Gênero: Experimental. Classificação: 14 anos.

Ingressos: **Grátis** - Reservas: Sympla - <https://www.sympla.com.br>

Casa de Teatro Maria José de Carvalho

Rua Silva Bueno, 1533 - Ipiranga. SP/SP. Tel: (11) 2060-0318

Capacidade: 40 lugares.

PARA SABER MAIS:

ciadeteatroheliopolis.com | (11)2060-0318 | producao.ctheliopolis@gmail.com
Facebook - [@companhiadeteatro.heliopolis](https://www.facebook.com/companhiadeteatro.heliopolis) | Instagram - [@ciadeteatroheliopolis](https://www.instagram.com/ciadeteatroheliopolis)

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

A vida
não tem
que ser
perfeita
pra ser
bonita 

 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

FESTIVAL

COMIDA DE HERANÇA

retorna ao Museu da Imigração, em SP,
celebrando nos dias 20 e 21 de Agosto a
diversidade e a brasilidade



comida de HERANÇA

Festival de
Gastronomia

20 e 21 Agosto
das 10 às 18h
@comidadeheranca

Museu da Imigração do Estado de São Paulo
Rua Visconde de Parnaíba, 1316 • Mooca • SP



museu da imigração
do estado de são paulo



GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO
Secretaria de
Cultura e Economia Criativa



Fawsia Borralho - Foto divulgação

Fawsia Borralho, é a idealizadora do Comida de Herança, um evento exclusivo de gastronomia que seleciona produtores e chefs de cozinha levando em conta seus laços afetivos com os produtos.

Mari Pini, criadora do evento: FIC - Feira de Intercâmbio e Criatividade. Curadora e presidente do IDP - Instituto Design Público, organização social que promove o desenvolvimento do mercado de pequenos produtores.



Mari Pin - Foto divulgação

Evento que acontece nos dias 20 e 21 de agosto no Museu da Imigração, na Mooca, em São Paulo, o FIC e Comida de Herança celebra a sua oitava edição reunindo expositores selecionados por uma curadoria especial. O evento tem como premissa fomentar produtores locais de gastronomia e pretende mesclar públicos, sabores e culturas.

Após sete edições de sucesso, o evento **Comida de Herança** faz seu retorno pós pandemia nos dias **20 e 21 de agosto**, no **Museu da Imigração**, na Mooca, em São Paulo, promovendo os produtores artesanais que trazem produtos que hoje se destacam por sua inovação em áreas gastronômicas com heranças culturais de diferentes partes do mundo e do Brasil. A curadoria do Festival seleciona produtores de qualidade, que tenham na cadeia produtiva, práticas sustentáveis, reuso e reciclagem e a preocupação com a procedência dos insumos e com o fazer manual. Dessa vez, o evento se junta com a **FIC - Feira de Intercâmbio e Criatividade**, que promove o desenvolvimento do mercado de pequenos produtores, para uma ocupação e valorização dos espaços públicos livres da cidade, levando sua rede ao simbólico museu.



Museu da Imigração, em São Paulo - Foto divulgação

FIC & Comida de Herança se unem criando uma proposta de "blend" entre as duas Feiras, onde duas curadoras e promotoras culturais, **Mari Pini e Fawsia Borralho**, pretendem produzir eventos mais potentes, diversificados e interativos. A ideia é criar uma conexão entre toda a cadeia de consumo desde o produtor até o consumidor e fomentar a economia dos pequenos empreendedores.



Fawsia Borralho e Mari Pini - Foto divulgação

Com o ânimo de uma nova consciência e com o oxigênio retomado, trazem novidades e uma programação inédita para os amantes da boa comida e entusiastas dos novos produtores locais, que poderão contar com oficinas de gastronomia e música na paisagem do museu.

Mais sobre a FIC e Comida de Herança:

A **FIC - Feira de Intercâmbio e Criatividade** é um evento criada por **Mari Pini**, curadora e presidente do IDP - Instituto Design Público, organização social que promove o desenvolvimento do mercado de pequenos produtores. Desde sua criação, em 2016, já produziu mais de 60 eventos por diversos espaços livres e equipamentos públicos da cidade de São Paulo. [@institutodesignpublico](https://www.instagram.com/institutodesignpublico)



Degustações no Festival Comida de Herança - Foto divulgação

A **Comida de Herança**, idealizado por **Fawsia Borralho**, é um evento exclusivo de gastronomia que seleciona produtores e chefs de cozinha levando em conta seus laços afetivos com os produtos. A seleção de expositores abrange praça de alimentação e empório. Já realizando sete edições com o apoio do Museu da Imigração de São Paulo. [@comidadeheranca](#)

SERVIÇO:

COMIDA DE HERANÇA - FESTIVAL DE GASTRONOMIA

Local Museu da Imigração do Estado de São Paulo

Rua Visconde de Parnaíba, 1316 - Mooca. São Paulo, SP

Dia 20 e 21 de agosto **Horário** 10:00 às 18:00 h [@museudaimigracao](#)



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

FILTRE

o que não
te faz

BEM!

 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

Viva bem
Viva com saúde!

bem estar

saúde

PACOTE DIVULGAÇÃO POR R\$ 150

beleza / Livros

Engloba:

**Entrevista com
publicação no site
e em uma edição da
revista digital Projeto AutoEstima**

Todos os meses
uma nova
edição

Divulgação no Facebook e Instagram

revista
projeto

AUTOESTIMA

acesse: revistaprojetoautoestima.blogspot.com

edições

Saiba como publicar, anunciar ou divulgar no site e na próxima edição da revista digital Projeto AutoEstima, com dicas sobre saúde, beleza, gastronomia, cultura, literatura e bem estar

Escreva para: elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Amê-se



 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



AGOSTO VERDE: VETBR FAZ ALERTA NO MÊS DE COMBATE À LEISHMANIOSE VISCERAL CANINA (LVC)

Mais de 150 mil doses da vacina
contra leishmaniose visceral canina
(LVC) foram distribuídas pela VetBR
no ano passado



**prevenção é
fundamental**

A prevenção é fundamental, já que a
doença é uma das zoonoses mais graves
para cães e seres humanos, atingindo
mais de 3,5 mil pessoas todos os anos
no Brasil

Mais de 150 mil doses da vacina contra leishmaniose visceral canina (LVC) foram distribuídas pela VetBR no ano passado, número 50% maior do que o registrado em 2020. As vacinas contra LVC devem ser utilizadas em animais expostos ao risco ou que vivem em áreas endêmicas, como o Brasil. Ainda assim, segundo a VetBR, menos de 3% dos cães chegam a ser vacinados contra essa doença no país. “O índice é baixo mesmo em estados com maior prevalência da doença, como Minas Gerais e Ceará”, sinaliza a gerente comercial da companhia, Ivana dos Santos.

De acordo com a distribuidora, o incremento de 50 mil doses repassadas no ano passado é um efeito da pandemia da covid-19, período marcado por um aumento no número de adoções de cães, associado ao maior tempo que os tutores passaram em casa e conseguiram dar mais atenção à saúde dos animais.

No cronograma da vacina, a primeira aplicação em cães acontece com três doses da vacina aos quatro meses de idade. A partir daí, é recomendável a revacinação anual com apenas uma dose, o que na avaliação da VetBR deve interromper esse ‘boom’ já em 2022.

É fundamental que os donos continuem vacinando os animais com o reforço anual. Outro fator de prevenção, é o uso de pipetas com efeito repelente, que afasta o mosquito parasita, e pode ser feito a partir de sete semanas de vida ou 1,5 kg de peso, protegendo o filhote, bem antes da primeira dose da vacina.

A VetBR também recomenda mais empenho dos órgãos de saúde pública no controle da doença e nas informações repassadas à população. A LVC é uma doença de notificação compulsória, sendo os veterinários responsáveis pelos animais obrigados a preencher a Ficha de Investigação Epidemiológica (FIE). Entretanto, muitas cidades não possuem um centro de controle de zoonoses ou local adequado para fazer essa notificação.

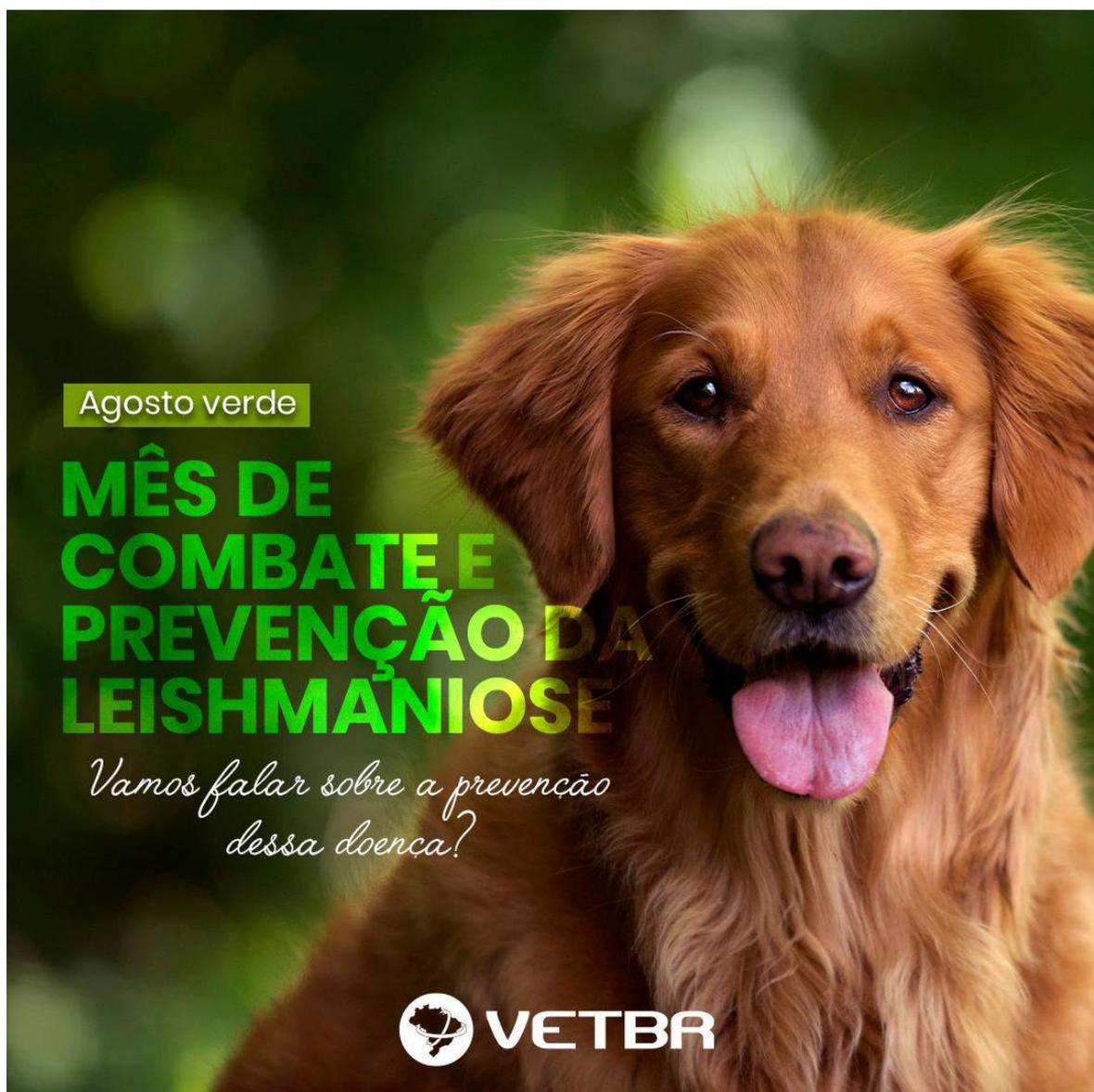
Outro ponto de atenção, é o combate aos mitos sobre a eficácia da vacina. É obrigatório o exame sorológico negativo e exame clínico antes da vacinação, certificando que o animal não apresenta nenhum sintoma clínico da doença. Entretanto, a soroconversão (período de janela imunológica) leva em média 3 a 5 meses pós-infecção em animais assintomáticos, podendo chegar a 2 anos ou mais. O exame pode apontar um falso negativo para animais já infectados.

Segundo a médica veterinária da VetBR, Larissa Barros Santos, a transmissão da leishmaniose visceral canina ocorre principalmente pela picada do flebotomíneo, mais conhecido como mosquito-palha. "O cão é considerado o responsável pela manutenção do ciclo biológico no ambiente urbano, pois apresenta o maior número de parasitas, principalmente na pele. O diagnóstico é considerado difícil, pois há grande variedade de sintomas que não confirmam a doença, como crescimento exagerado das unhas, anemia, palidez da mucosa, dermatites, crescimento do baço e fígado, entre outros", afirma o especialista.

A prevenção é tratada como essencial pelos especialistas em saúde animal, já que a LVC é considerada uma das zoonoses mais graves para cães e seres humanos. Segundo dados do Ministério da Saúde, o país registra em média 3,5 mil casos da doença em humanos todos os anos. Nos dados mais recentes, de 2018, aproximadamente 300 pessoas morreram vítimas de leishmaniose visceral no Brasil, o que leva a uma taxa de letalidade de 8%. A título de comparação, a relação de contaminados/mortes de humanos por outras doenças transmitidas por vetores, como zika, dengue e chikungunya não chega a 0,1%. Para os cães, há tratamentos contra a leishmaniose que aumentam a sobrevida e qualidade de vida para o animal infectado, mas não há cura.

Sobre a VETBR

A VETBR é a mais completa distribuidora de produtos de saúde animal para os mercados de pecuária e pet do Brasil. A companhia é investida do Aqua Capital, o maior gestor de fundos de investimento private equity especializado em agronegócio da América Latina. É reconhecida pela parceria com as principais indústrias de medicamentos e produtos veterinários e forte estrutura de vendas multicanais.



Agosto verde

**MÊS DE
COMBATE E
PREVENÇÃO DA
LEISHMANIOSE**

*Vamos falar sobre a prevenção
dessa doença?*

 **VETBR**



**SUA AUTOESTIMA EM
BOAS MÃOS!**

**UM PROFISSIONAL COMPROMETIDO A
TE APRESENTAR O SEU MELHOR VISUAL**

**Divulgue nas edições da
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

MAIS INFORMAÇÕES:

ELENIR@CRANIK.COM - C/ ELENIR ALVES

**COM 1.500 EXEMPLARES, RENDA ARRECADADA COM
A VENDA DOS LIVROS SERÁ 100% DOADA A ONGS
EM DIVERSAS PARTES DO PAÍS**

**MÉDICO LANÇA LIVRO DE
FOTOS AUTORAIS E DOA
RENTA PARA ONGS QUE
APOIAM DOAÇÃO DE
ÓRGÃOS**



Em uma época marcada pela pandemia e pelo isolamento, um médico com paixão por fotografia decidiu buscar refúgio na paz da natureza. Dr. Jorge Neumann, referência nacional em transplantes de órgãos no país, percorreu o Brasil em busca de momentos de observação, vigília, silêncio e paciência para esperar no tempo certo a oportunidade para registrar diversas imagens de tirar o fôlego de aves, répteis e outros animais, incluindo uma onça pintada com os seu filhotes na beira de um rio.

O resultado deste magnífico trabalho acabou virando o livro “Vida, entre o céu e a terra”, que une fotografia e poesia, provocando reflexões sobre as belezas da fauna e da flora brasileira e como temos que ser pacientes para vislumbrarmos as maravilhas da vida.

“Sempre me interessei por paisagens ou *landscapes*, no jargão fotográfico. Também fotos urbanas, mas essas mais como um documento de lugares por onde andei. Houve um período em que estive muito focado em flores e aviões. Muito raramente me dediquei a fotografar pessoas. Hoje, como esse livro atesta, meu foco está nessas criaturas voadoras, coloridas, lindas e barulhentas, e também nos animais terrestres que são, por vezes, muito imponentes”, afirma Dr. Jorge Neumann, autor do livro.

Com o tema principal em torno das aves, o médico selecionou as melhores fotos, observadas na Região Sul, principalmente na Lagoa do Peixe e Tavares, e na Região Oeste, no Pantanal, registradas no período entre 2020 e 2022. “Gostando de fotografar acabei acumulando uma razoável coleção de fotos. Há 15 anos, alguns amigos da área dos transplantes, como eu, começaram a pedir que eu publicasse algumas na forma de um livro”, acrescenta Neumann.

Ele também explica que, a convite de um amigo fotógrafo de natureza, fez a primeira incursão em um refúgio de aves no Rio Grande do Sul, no Parque Nacional da Lagoa do Peixe, o que acabou criando uma admiração por pássaros e outros animais. “Criei ali um encanto por eles e passei a olhar pássaros e outros animais de uma forma que ainda não havia feito, através da lente. Postando algumas dessas fotos em redes sociais, comecei a receber pedidos de que um novo livro deveria sair, desta vez focado em pássaros e animais. Acho que esse livro, pode trazer um pouco mais de consciência de como esse mundo animal é bonito e também de como é fugidio e frágil”.

Com 152 páginas e traduções em português e inglês, a publicação também conta com a colaboração de Paula Teitelbaum, escritora, jornalista e editora, que transformou os textos do livro em poesias, brincando com as palavras e as imagens fotografadas pelo médico. Com leveza e harmonia, o *design* gráfico ficou sob responsabilidade de sua filha, Alice Neumann, que cuidou da arte, diagramação e editoração.

Paixão por fotografia começou na infância

A paixão pela fotografia e pela aviação já vêm de herança. Seu pai, também chamado Jorge, foi pioneiro do voo à vela no Brasil e foi o fotógrafo responsável por registrar as atividades no Aeroclub de Planadores Albatroz, em Osório (RS), fundado por sua família e amigos, mas também o cotidiano familiar. Com 14 anos, Dr. Jorge Neumann fez o seu primeiro voo sozinho.

Mesmo sendo de uma família de pilotos, Neumann escolheu a medicina como profissão e paixão, que também exige técnica, atenção ao detalhe e muito estudo, da mesma forma que na aviação e na fotografia. “Lembro da primeira foto que fiz, aos 12 anos de idade, com a câmara de meu pai. Quando fui morar no Canadá, após a residência médica, comprei minha primeira, uma Canon A1, e passei a fotografar em slides. Já a aviação era para ser meu destino. Nasci e cresci nesse meio e estava com tudo encaminhado para me tornar um piloto profissional. O fascínio pela ciência acabou falando mais alto e me tornei médico, embora tenha continuado a voar esportivamente. No fundo, essas três atividades têm muitos pontos em comum. Medicina, aviação e fotografia têm ciência, mas elas têm também, cada uma a seu modo e em certa dose, um tanto de arte”, comenta o médico.



Há 30 anos, Dr. Neumann é médico na Santa Casa de Porto Alegre, no setor de Imunologia de Transplantes, e sempre está em busca de conhecimentos, viajando por diversas partes do mundo e criando laços com lugares e pessoas, sempre acompanhado da sua câmera fotográfica, para não perder nenhum momento importante.

100% do valor arrecadado será revertido para ONGs

A Biometrix Diagnóstica, comprometida em apoiar projetos que tragam relevância para a sociedade, adquiriu todos os exemplares da publicação “Vida, entre o céu e a terra” e está promovendo uma campanha especial, intitulada “Asas que Salvam Vidas”, com diversas ONGs, a fim de destinar 100% dos recursos arrecadados com a venda dos livros.

“O projeto é um gesto solidário, construído para beneficiar 100% ONGs que prestam apoio para pacientes e familiares que passam ou passaram pela espera de um transplante

de órgãos. Acompanhamos os desafios dos pacientes e reconhecemos que o trabalho desenvolvido pelas ONGs faz a diferença na vida de muitos”, comenta Dr. Neumann.

Com tiragem de 1.500 unidades e valor de venda sugerido a R\$ 150 o exemplar, os livros foram destinados apenas a ONGs que apoiam causas relacionadas à doação de órgãos, que poderão vender os exemplares e ficar com os recursos coletados.

As ONGs selecionadas foram Via Vida, Instituto do Bem, Instituto Gabriel, AMEO - Associação de Medula Óssea, ABTx - Associação Brasileira de Transplantados/Instituto Deixe Vivo, Casa Madre Ana e Vida Urgente - Fundação Thiago Gonzaga. Para adquirir os exemplares, basta entrar em contato com as organizações e realizar a compra do exemplar. Para mais informações sobre o projeto e orientações de como adquirir seu exemplar, acesse: <http://www.biometrix.com.br/asas-que-salvam-vidas/>.

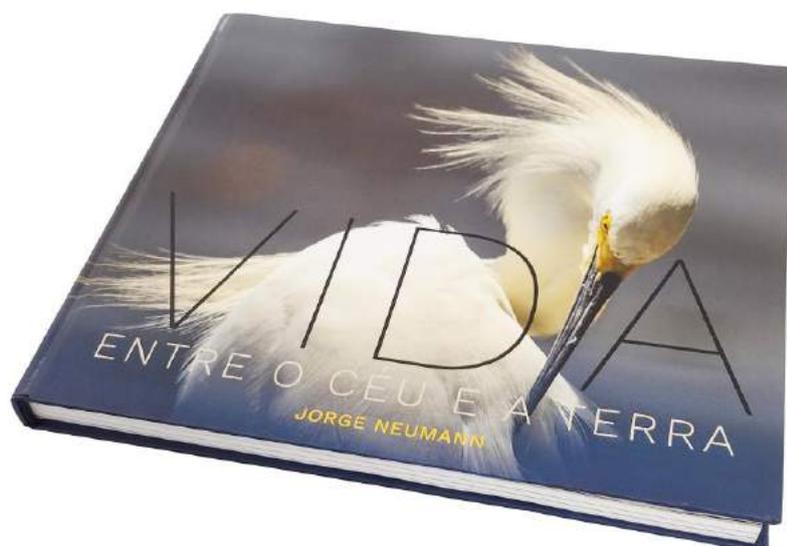
Livro: “Vida, entre o céu e a terra”, de Dr. Jorge Neumann

Páginas: 152 páginas

Editora: Liliana Reid

Valor: R\$ 150 por livro

Sobre a Biometrix - Líder no mercado de atuação, a Biometrix Diagnóstica está há mais de 25 anos desenvolvendo soluções voltadas ao diagnóstico molecular. O objetivo da Biometrix é tornar o diagnóstico médico cada vez mais rápido e preciso, sempre em busca de resultados que contribuam com a saúde e o bem-estar. Por isso está comprometida com a qualidade de vida, oferecendo a mais alta tecnologia em reagentes para diagnóstico e equipamentos laboratoriais, principalmente relacionados a transplante de órgãos e tecidos. Mais informações: www.biometrix.com.br



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

MÍDIA KIT



Revista Projeto AutoEstima

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM



CABELOS LISOS: COMO CUIDAR E AS TENDÊNCIAS DO MOMENTO

CUIDADOS SIMPLES, MAS
QUE FAZEM TODA A
DIFERENÇA, PERMITEM
MANTER A APARÊNCIA DOS
FIOS E INVESTIR NAQUELE
CORTE PODEROSO

tendências



Os cabelos lisos possuem menos variações de curvatura, mas nem por isso eles são todos iguais. Geralmente esse tipo de cabelo é classificado como tipo 1, sendo dividido ainda entre: 1A, 1B e 1C.

O tipo A é fino e alinhado, dessa forma ele costuma embarçar mais facilmente. Essa particularidade também faz com que o óleo produzido no couro cabeludo desça para o comprimento com mais facilidade, tornando o cabelo mais oleoso. Já o tipo 1B é mais volumoso e menos oleoso, pois apresenta uma mescla de fios grossos e finos. Por último, o tipo 1C é o mais pesado e volumoso, além de ser resistente e brilhante devido aos fios grossos.

Para a cabeleireira e visagista do Expert Beauty Center, Meyre Anne Duarte, quem tem cabelo liso natural ou decide se aventurar no mundo das escovas progressivas precisa ficar de olho nas dicas e truques para cuidar dos fios. “As madeixas lisas, por mais que não sejam tão trabalhosas para pentear ou estilizar, também passam por probleminhas comuns, como: frizz, oleosidade na raiz, falta de movimento e pontas raladas e secas”, explica.



Foto divulgação

A profissional aponta algumas dicas, que podem parecer simples, mas que fazem toda a diferença:

1. Não ficar com a toalha enrolada na cabeça após o banho para evitar a oleosidade;
2. Pentear os fios mais vezes ao dia para diminuir o frizz;

3. Investir em reparadores de ponta para deixá-las sempre bonitas e sedosas;
4. E, para quem usa o secador, um bom protetor térmico é indispensável.

Com a aparência dos fios em dia, é hora de apostar naquele corte de cabelo poderoso. E, de acordo com Meyre Anne Duarte, um clássico dos anos 90 vem ganhando espaço de volta aos salões. “Nos últimos anos, a popularidade do corte bob (em todas as suas formas) levou muitas mulheres a cortarem as madeixas em busca do penteado curto perfeito”, conta. O cabelo bob é caracterizado por um corte reto, com comprimento médio ou curto. Mas o que fez ele voltar a moda foi a sua versatilidade, sendo uma ótima pedida para as madeixas lisas.

Outra tendência apontada pela cabeleireira como a queridinha do momento é a franja curtain bang. Também conhecida como franja cortina, ela é repartida no meio e confere um degradê lindo aos fios.

Sobre o Expert

O Expert Beauty Center é a maior e mais completa rede de salões próprios de Curitiba com quatro unidades nas regiões mais nobres da capital paranaense. À frente da empresa, os irmãos José e Adir Hillani, empreendedores com mais de 25 anos de experiência no setor da beleza. A rede conta com um time de aproximadamente 500 profissionais, divididos nos setores de manicure, pedicure, depilação, podologia, maquiagem, estética e cabeleireiros, todos altamente preparados para oferecer o melhor atendimento com as últimas tecnologias. O Expert agrega também uma equipe de hair designers formados nas mais importantes academias do mundo tais como Toni Guy, Maldonado, Pivo Point, Longueras e Vidal Sasson.



22 de julho a 22 de agosto



LEÃO



A LEONINA É A ESTRELA DO SHOW E AMANTE DOS HOLOFOTES. GRANDE EXECUTORA E SERVIDORA GENEROSA. EMBORA POSSA SER EGOCÊNTRICA, SEU PRINCIPAL ARTIFÍCIO PARA GANHAR ADORAÇÃO É ESPALHAR ALEGRIA E CHARME, ENTRETER E TRAZER FELICIDADE RADIANTE À TODOS. É CONFIANTE, EXTRAVAGANTE (EM GESTOS E DINHEIRO), LEAL E AMBICIOSA.





REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

Acesse o nosso site e redes sociais e fique por dentro do que acontece no mundo dos livros

 @conexaoliteratura

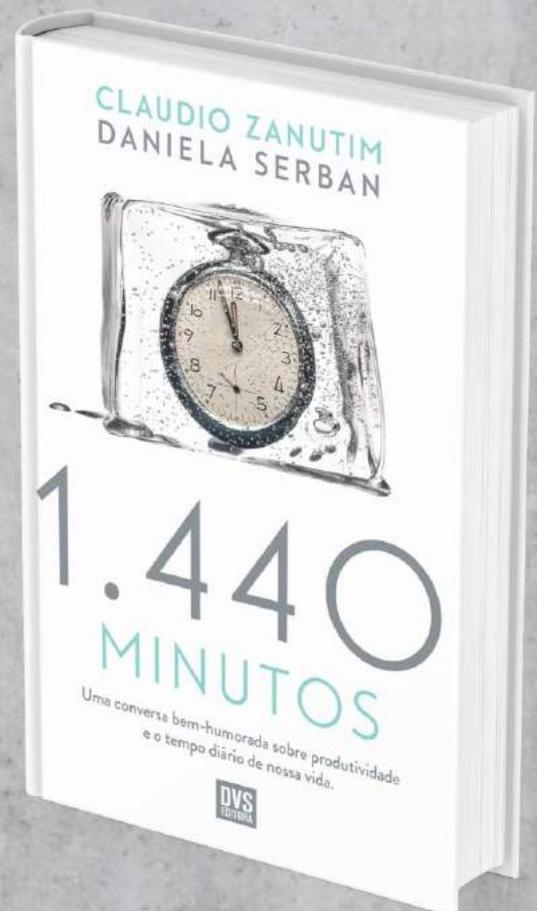
 @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br

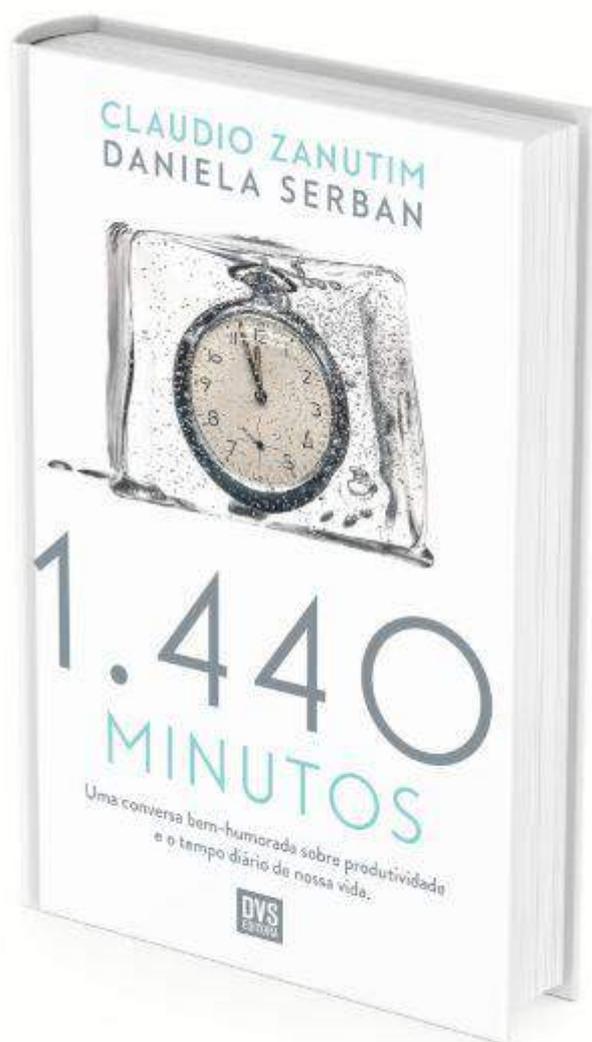
VOCÊ ACHA QUE 24 HORAS POR DIA NÃO SÃO SUFICIENTES?

Com bom-humor, especialistas em performance mostram como transformar o tempo em aliado no livro "1.440 minutos"



Você sabia que 86% das pessoas não separam um tempo para organizar suas rotinas? Ou que 67% daqueles que se planejam atingem níveis maiores de produtividade antes do tempo esperado? Se ficou surpreso com estes números ou quer entender como aproveitar melhor o tempo, o livro **1.440 minutos** é para você.

Claudio Zanutim, palestrante reconhecido por ajudar as pessoas na maximização da performance, e **Daniela Serban**, consultora empresarial e neurocientista, mostram como fazer isso. O objetivo é que todos possam investir um tempo para ler, serem mais produtivos e por consequência melhorar a qualidade de vida.



Para ajudar a pensar e reorganizar a rotina nesse processo de mudança, os autores incorporam ao livro tabelas, questionários e testes de autoconhecimento. *“A boa gestão do tempo é a boa gestão dos interesses, das intenções que temos diante da vida e dos afazeres, e, ainda mais, das intenções legítimas que temos diante de tudo isso. Agenda é uma questão de prioridade e interesse”*, alfineta Claudio.

A neurocientista explica que o cérebro faz de tudo para economizar, daí a razão pela qual a maioria das pessoas raramente estabelece prioridades. Por isso, a tendência é deixar as atividades que demandam mais esforço para depois. Soma-se a isso o fato da procrastinação, a preguiça ou a inatividade estarem associadas à falsa sensação de prazer e a liberação de dopamina.

“Conhecida como o neurotransmissor do prazer, sua função principal é ativar os circuitos de recompensa do cérebro. Seja pelo trabalho duro, falta de reconhecimento, ausência de valorização, muitos, simplesmente, preferem sentar no sofá, desligar da realidade e fugir dos conflitos”, comenta Daniela. Assim, a sensação de que sempre se merece descanso ou prazer instantâneo é adiar as tarefas.

Com um título sugestivo – a quantidade de minutos em um dia – e uma proposta envolvente e bem-humorada, os autores mostram que as escolhas do que fazer com as

horas diárias impactam na realização pessoal e profissional. Para dar conta de tudo, não há outro caminho a não ser planejar e definir com estratégia os passos de cada dia.

Ficha Técnica

Título: 1.440 minutos

Subtítulo: Uma conversa bem-humorada sobre produtividade e o tempo diário de nossa vida.

Autores: Claudio Zanutim e Daniela Serban

Editora: DVS Editora

ISBN: 978-65-5695-011-2

Páginas: 308

Preço: R\$ 79,00

Onde encontrar: Amazon



Sobre Claudio Zanutim: é autor, palestrante internacional, trainer profissional e professor. Autor de seis livros, três e-books e dez artigos acadêmicos é reconhecido no Brasil e no exterior com seu último best-seller “*Como Construir Objetivos e Metas Atingíveis*”. Apaixonado pelas vendas, ajuda empresas e pessoas na maximização da performance em vendas e no atingimento de objetivos e metas. Treinou mais de 150 mil pessoas em dez anos.



Sobre Daniela Serban: é administradora de empresas e especialista em vendas na área de educação corporativa. Com 20 anos de experiência em vendas e educação de adultos, é reconhecida no mercado e compartilha suas experiências no mundo social, corporativo e acadêmico. Tem formação em Big Five, Neurociência, Comunicação Não-Violenta, além de especializações em vendas.

Redes Sociais dos autores: @daniserbanconsultora @claudiozanutim

Acolhimento e conhecimento para as famílias na hora da soneca



Carol Chaves mistura o lado lúdico das crianças com informações para mães, pais e cuidadores sobre a rotina de sono dos bebês durante o dia

Estudos apontam que até os cinco anos de idade a maioria das crianças precisa de, pelo menos, uma soneca ao longo do dia. A explicação para insistir nessa rotina saudável está no livro infantil **Soneca Boa**. Cheio de ilustrações para as crianças e muita informação para mães, pais e cuidadores, no lançamento da autora **Carol Chaves** é possível entender a importância de um sono de qualidade também durante o dia.



Além dos desenhos coloridos que encantam os pequenos, a manhã do menino é contada de uma maneira lúdica e simples, prendendo a atenção dos leitores. No início e no fim do livro, Carol também explica como a soneca é fundamental para o desenvolvimento cognitivo, emocional e neurológico.

“Quanto melhor o bebê dormir de dia, melhor ele dormirá a noite”, ensina a escritora. Carol apresenta métodos para ajudar os responsáveis a entenderem o sono das crianças. Quem prefacia a obra é a médica especializada em sono e rotina do bebê, Ana Bárbara Jannuzzi Lagoeiro, que considera a soneca fundamental para o desenvolvimento de todas as capacidades, principalmente, na primeira infância.

Mamãe se junta a eles para o café tomar e seu dia também começar. O pequeno, todo feliz, enche a barriga e se lambuzava até o nariz. Contente, mamãe aproveita aquele momento, mas repara seu jeitinho já sonolento. - Está com soninho, meu amor? Ele esfrega os olhinhos, estica os bracinhos, e mamãe dá o colinho. (página 18 a 22)

Carol sempre gostou de escrever e colocar seus sentimentos nas palavras. A maternidade trouxe mais sensibilidade para escrever e a vontade de não deixar as ideias se perderem pelo caminho. Escritora, publicitária, a mãe do Bento e Vital encontrou inspiração, criatividade e ação também da vivência como mãe. Ao entender a diferença que uma boa soneca pode ter para os seus filhos, decidiu compartilhar a história com outras mães e levar acolhimento às famílias, dividindo informações.

Ficha Técnica

Título: Soneca Boa

Autora: Carol Chaves

Ilustração: Michelle Ribeiro

Editora: Much

ISBN/ASIN: 978-65-86267-23-5

Páginas: 36

Preço: R\$ 49,90



Sobre a autora: Nascida em São José dos Campos, Carol Chaves é escritora, publicitária e gerente de negócios no Rio de Janeiro, onde vive desde os 24 anos. A maternidade trouxe de volta para o mundo da escrita. Em 2021, lançou a obra infantil “A noitinha chegou”, que descreve a importância do sono como um todo. Mãe de dois meninos, ela escreve para acolher e compartilhar conhecimento com outras mães. Também trabalha na área comercial de veículos de comunicação desde 2006.

Redes Sociais

Instagram: [@carolchavesescritora](https://www.instagram.com/carolchavesescritora)

Onde encontrar: [Amazon](https://www.amazon.com) **Instagram:** [@carolchavesescritora](https://www.instagram.com/carolchavesescritora)

Site: <https://www.instagram.com/carolchavesescritora/>



DICA DE SÉRIE NA NETFLIX

TEKKEN BLOODLINE, NOVA SÉRIE ANIMADA DA NETFLIX, ABORDA DEFESA PESSOAL

A Netflix liberou mais um trailer e a data de lançamento da série animada Tekken Bloodline inspirada nos jogos Tekken

PERSONAGEM PRINCIPAL APRENDE A
TÉCNICA PARA GANHAR FORÇA E
PODER





Na trama, Jin Kazama aprende com a mãe técnicas de defesa pessoal como forma de se defender dos perigos que o rodeiam. O Krav Magá, por exemplo, é a técnica israelense de defesa pessoal que pode ser praticada por pessoas de qualquer idade, gênero e porte físico.

Na série o personagem é treinado pela mãe e é possível compartilhar desses momentos nas aulas de Krav Magá. “Nas aulas de Krav Magá, além da técnica, são ensinados os conceitos de uma filosofia de vida baseada em honestidade, humildade, solidariedade, respeito e educação, uma excelente atividade para ser praticada em família”, conta o israelense Avigdor Zalmon, presidente da Federação Internacional de Krav Magá.

Ao praticar Krav Magá, os incentivos de autoproteção transbordam para o senso de cuidado com o próximo. “Nas escolas, crianças e adolescentes que possuem esse treino em suas rotinas, além de se protegerem contra qualquer tipo de agressão, tendem a cuidar daqueles que sofrem com a exclusão e com a agressividade dos colegas de sala”, explica Avigdor.

Por ser uma atividade física completa, o treino de defesa pessoal também traz benefícios ao corpo. Com o tempo os alunos adquirem consciência corporal e desenvolvem maior flexibilidade, autocontrole e coordenação motora. O Krav Magá também é uma excelente ferramenta para manter a saúde mental em dia, uma vez que alguns exercícios ajudam a desenvolver o controle emocional e assim como qualquer outra prática

esportiva, protege o organismo do estresse, promovendo um efeito antidepressivo e ansiolítico.

“Por meio dos treinos da Federação Internacional de Krav Magá os alunos aprendem a se defender, superar o medo da violência, do bullying, além de recuperar sua autoestima e autoconfiança e andar mais seguro na rua, ou seja, o mesmo objetivo que a mãe do Jin Kazama teve ao ensiná-lo defesa pessoal”, finaliza Zalmon.



Serviço:

Federação Internacional de Krav Magá

Mais informações: <https://www.kravmaga.org.br>

YouTube: [youtube.com/c/Federaçãointernacionaldekravmaga](https://www.youtube.com/c/Federaçãointernacionaldekravmaga)

Central de Atendimento: (11) 97041-9797



ESCRITOR(A)

DIVULGUE

com quem entende do assunto

PACOTE DIVULGAÇÃO

POR R\$ 150,00

Acesse:

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



elenir@cranik.com

++ ++
++ ++



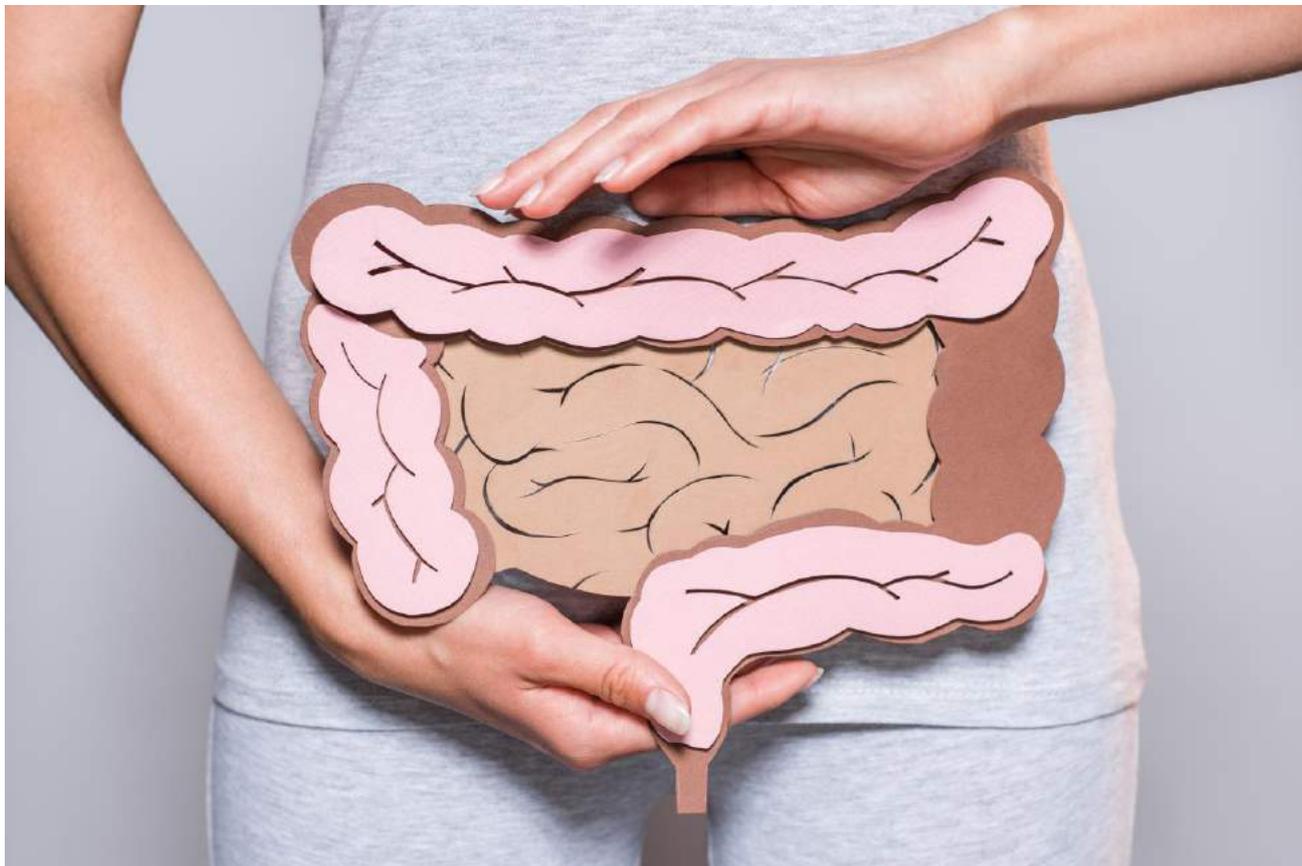
CÂNCER DE CÓLON TEM O SEGUNDO MAIOR NÚMERO DE CASOS NO BRASIL

CÂNCER DE CÓLON TEM O SEGUNDO MAIOR
NÚMERO DE CASOS NO BRASIL

Atrás apenas da próstata (1º lugar para os homens) e da mama (1º lugar para as mulheres), o câncer de cólon é o segundo mais comum no país, atingindo 40 mil brasileiros por ano, de acordo com estimativa do Instituto Nacional de Câncer (Inca). Apesar da grande ocorrência no Brasil, é possível evitar a doença com o diagnóstico precoce.

No país, a cada 100 mil habitantes, 20 são diagnosticados com o câncer de cólon, uma doença que atinge o intestino grosso e o reto. Os tumores malignos são tratáveis e, na maioria dos casos, com cura quando detectados na fase inicial. A grande maioria dos casos de câncer começam com pequenas lesões, que crescem na parede interna no intestino, chamados de pólipos, algumas doenças inflamatórias no órgão ou ainda por meio de síndromes genéticas.

A sua gravidade e a alta incidência são um sinal de alerta aos médicos quando pacientes trazem queixas de dores abdominais, sangramento nas fezes ou alterações no hábito intestinal, como diarreias e constipações, antes inexistentes. Para o médico Luis Fernando Tullio, CRM 11648-PR e RQE 4309 e 8667, gastroenterologista e responsável técnico do Serviço de Endoscopia Digestiva no Hospital Santa Cruz/Rede D'Or, o câncer de cólon avançado, geralmente, apresenta sintomas característicos, mas no estágio inicial pode ser assintomático, tornando difícil sua suspeita por parte do paciente.



E a principal ferramenta para o diagnóstico precoce é a colonoscopia. O exame é feito com o auxílio de um tubo flexível e fino que tem um microcâmera na ponta. Ele transmite imagens em tempo real para o médico, que avalia as condições da parede do intestino grosso e do reto. O procedimento é realizado sob sedação, na presença de um anestesiolegista, o que o torna indolor, mesmo com a necessidade técnica de injetar ar para melhorar a visualização.

Apesar de ser a abordagem para o rastreamento mais eficaz e também o mais recomendado por estudos médicos para o diagnóstico de câncer, muitos pacientes ainda têm dúvidas sobre o procedimento. Segundo o endoscopista, é realizada uma consulta prévia, para explicar as orientações e necessidades pré e pós exame e para que o paciente possa fazer as suas perguntas sobre os procedimentos de analgesia e sedação. “Esse é um momento importante, pois o paciente informa sobre as medicações diárias, alergias e o motivo do exame. Além disso, instruímos sobre o jejum e a suspensão ou não de medicações, como alguns anticoagulantes e a insulina”, orienta o médico.

Por se tratar de um procedimento realizado sob sedação, o exame precisa de condições necessárias para monitorização e controle do paciente, bem como atuação da equipe em casos de intercorrências. Durante o exame, que dura de 20 a 40 minutos, o médico atenta-se não só para eventuais queixas que o paciente apresenta, mas para outros achados e lesões, por muitas vezes silenciosos e que podem determinar o diagnóstico precoce de câncer. “A colonoscopia permite além de identificar, tratar endoscopicamente a maioria das lesões e pólipos encontrados, com envio posterior para análise, e, nos casos de neoplasias precoces, evitando a necessidade de tratamentos complementares, como cirurgias mais invasivas ou rádio e quimioterapia”, ressalta o endoscopista.

Como qualquer ação médica, o exame de colonoscopia também possui riscos que são minimizados por rotinas e protocolos de segurança. “O risco mais temido e conhecido seria de perfuração do órgão. Se protocolos de segurança, que incluem rotinas de identificação, avaliação prévia, indicadores de resultados, equipe treinada, manutenção adequada dos equipamentos, entre outros, forem seguidos, os riscos diminuem ainda mais”, desmistifica o especialista.

De acordo com o médico, a partir dos 45 anos toda a população deveria fazer o exame de forma preventiva, mesmo quando não apresenta sintomas gastrointestinais. Já para aqueles que têm casos de câncer de cólon em parentes próximos, é analisada a idade que o familiar teve o diagnóstico. “Por exemplo, se o diagnóstico do paciente foi aos 45 anos de idade, é recomendado aos familiares iniciarem os exames de rastreamento dez anos antes desta idade de referência”, finaliza Tullio.

Sobre o Hospital Santa Cruz

Fundado em 1966, o Hospital Santa Cruz está localizado no bairro Batel, em Curitiba (PR), e, desde junho de 2020, é unidade integrante da Rede D'Or São Luiz - maior rede de hospitais privados do país com atuação no Rio de Janeiro, São Paulo, Distrito Federal, Pernambuco, Maranhão, Bahia, Sergipe e Paraná. O Hospital Santa Cruz é considerado um centro de alta complexidade no atendimento das áreas de Oncologia, Cardiologia, Cirurgia Geral, Neurologia, Ortopedia, Pronto-Atendimento e Maternidade. Com estrutura e equipe multidisciplinares, equipamentos de última geração e um moderno centro cirúrgico, oferece cuidado de alta qualidade centrado no paciente, segurança assistencial e humanização do atendimento. É reconhecido com o selo de Acreditação com Excelência Nível III, entregue pela ONA, sendo a instituição acreditada nesta categoria por mais tempo no Estado. Mais informações em www.hospitalsantacruz.com.

Sobre a Rede D'Or São Luiz

Fundada em 1977, a Rede D'Or São Luiz é a maior rede privada de cuidados integrados em saúde do Brasil. O grupo conta atualmente com 69 hospitais e marca presença em São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná, Distrito Federal, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Paraíba, Pernambuco, Maranhão, Sergipe, Ceará e Bahia. São cerca de 9 mil leitos operacionais, 60 mil colaboradores e 87 mil médicos credenciados, que realizaram aproximadamente de 2,7 milhões de atendimentos de emergência, 256 mil cirurgias, 39,8 mil partos e 523 mil internações nos últimos 12 meses.





publique
nas edições da

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

contos, crônicas, resenhas, poemas
etc. R\$ 60,00 até 4 páginas

Escreva para Elenir Alves:

elenir@cranik.com



www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

VOCÊ PODE



TUDO!



 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

PROJETO AUTOESTIMA SAÚDE · MODA · CULTURA · BEM-ESTAR · GASTRONOMIA · COMPORTAMENTO

REVISTA

Poesias
Entrevistas
Dicas de saúde
Dicas para leitura
e muito mais...

ENTREVISTA EXCLUSIVA
PÁG. 06



Ana Beatriz Carvalho
autora do livro "Contos de uma mulher feliz - viver para crer que tudo é bom, belo e necessário"

Distribuição Gratuita
ISSN: 2675-4541
www.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

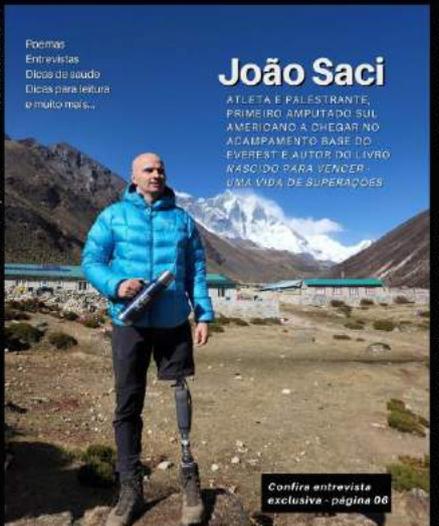
Julho de 2022 edição 27

PROJETO AUTOESTIMA SAÚDE · MODA · CULTURA · BEM-ESTAR · GASTRONOMIA · COMPORTAMENTO

REVISTA

Poesias
Entrevistas
Dicas de saúde
Dicas para leitura
e muito mais...

João Saci
ATELETA E PALESTRANTE,
PRIMEIRO AMPUTADO SUL
AMERICANO A CHEGAR NO
ADAPTAMENTO BASE DO
EVEREST E AUTOR DO LIVRO
NASCIDO PARA VENCER
UMA VIDA DE SUPERAÇÕES



Confira entrevista exclusiva - página 06

Distribuição Gratuita
ISSN: 2675-4541
www.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Junho de 2022 edição 26

PROJETO AUTOESTIMA SAÚDE · MODA · CULTURA · BEM-ESTAR · GASTRONOMIA · COMPORTAMENTO

REVISTA

Poesias
Entrevistas
Dicas de saúde
Dicas para leitura
e muito mais...



Leandro Matias
Cabeleleiro e maquiador
Confira entrevista exclusiva
página 06

Distribuição Gratuita
ISSN: 2675-4541
www.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Mai de 2022 edição 25

CLIQUE AQUI

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA | INSTAGRAM: @REVISTAPROJETOAUTOESTIMA
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS



Helen Keller

“O otimismo é a fé em ação. Nada se pode levar a efeito sem otimismo.”

Participe da nossa edição nº 29 - Setembro

**PUBLIQUE OU DIVULGUE NA PRÓXIMA
EDIÇÃO DA NOSSA REVISTA**

Participe das edições mensais da Revista Projeto AutoEstima. Nossos leitores são interessados em cultura, saúde, gastronomia, literatura, arte, moda, cinema, bem estar etc.

Você também poderá anunciar em nossas edições. Acesse o nosso Mídia Kit e saiba mais: [clique aqui](#).

 [@projetoautoestima](#)

 [@revistaprojetoautoestima](#)

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com